جنوری ۲۰۲۰ء

بہ یاد

شہید پاکستان حکیم محمد سعید

مسعود احمد برکاتی مرحوم

صحت | مسرت | توانائی

ماہ نامہ

ہمدرد صحت

کراچی

شمارہ : ۱ جلد : ۸۹

جمادی الاوّل ۱۴۴۱ ہجری جنوری ۲۰۲۰ء

مدیرۂ اعلا

سعدیہ راشد

مدیر

محمد سلیم مغل

مدیر معاون

عمران سجاد

کمپوزنگ

عبدالجبار خان

قیمت ۵۰ رُپے فی شمارہ

سالانہ (رجسٹری سے)	سالانہ (عام ڈاک سے)
۸۰۰ رُپے	۶۰۰ رُپے
سالانہ دستی (خریداری از دفتر)	**سالانہ** (خریداری بیرون ملک
۵۰۰ رُپے	۶۰ امریکی ڈالر

ناشر: سعدیہ راشد

طابع: ماس پرنٹرز، کراچی

آئی ایس ایس این ۰۸۴۴-۰۳۰۴

طبی سائنس کی دنیا میں برسوں سے جاری تحقیقات و تجربات کا حاصل

یہ مضامین قارئین کی معلومات اور شعورِ صحت میں اضافے کی خاطر شائع کیے جاتے ہیں۔

کسی بھی مرض کا از خود علاج کرنا کسی طور بھی مناسب نہیں۔

معالج کا مشورہ بہتر رہ نمائی فراہم کر سکتا ہے۔

شہیدِ پاکستان حکیم محمد سعید

حکمت و دانائی کو سندِ اعتبار عطا کی

طبِ مشرق کو صنعت کے مرتبے پر فائز کیا

جنوری ۱۹۲۰ - جنوری ۲۰۲۰

ماہ نامہ ہمدرد صحت، ماہ نامہ ہمدرد نونہال یا ادارۂ مطبوعات ہمدرد کی شائع کردہ کتب کی قیمت یا اشتہارات کا معاوضہ بھجوانے کے لیے ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان کے نام منی آرڈر ارسال کریں۔

کراچی کے سوا دیگر شہروں سے چیک کی صورت رقم وصول نہیں کی جائے گی۔

E-mail: hfp@hamdardfoundation.org
Web Foundation: www.hamdardfoundation.org
Web Laboratries: www.hamdard.com.pk
Web Idara Said: www.hakimsaid.info

دفتر ہمدرد صحت، ۱۹ویں منزل، بحریہ ٹاؤن ٹاور، طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس بلاک ۲، کراچی۔

کراچی ۳۸۲۴۴۰۰۰ —— ۳۶۶۱۰۰۳۹ ایکس ٹینشن ۱۶۱۲ فیکس نمبر ۳۶۶۱۱۷۵۵ (۰۲۱-۹۲)

لاہور ۳۷۱۷۳۴۸۳ —— ۳۷۱۷۳۳۳۶ پشاور ۵۲۷۴۱۸۶-۵۲۷۶۱۱۵ راولپنڈی ۵۱۳۰۰۶۱-۵۱۳۰۲۷۴

اس شمارے میں

دین و دانش

خوب سے خوب تر کی تلاش

شہید حکیم محمد سعید

اللہ تعالیٰ نے انسان کو بہترین فطرت پر پیدا کیا ہے۔ انسان کی فطرت ہے کہ وہ ہمیشہ آگے بڑھنے کی کوشش کرتا ہے۔ کسی منزل پر مستقل قیام اور ٹھیراؤ اس کی فطرت کے خلاف ہے۔ کوئی کام ہو، کوئی مسئلہ ہو، وہ کبھی مطمئن ہو کر اپنی جدوجہد ختم نہیں کرتا۔ ایک منزل تک پہنچ جاتا ہے تو دوسری کو اپنا مقصود بنا لیتا ہے اور پھر اس کی جانب رخ کر کے ترقی کا سفر شروع کر دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی منشا بھی یہی ہے کہ اس کی دنیا، اس کی زمین، اس کے بندوں کے لیے بہتر سے بہتر اسبابِ راحت و سکون فراہم کرے، اسی لیے انسان کی فطرت میں یہ جوہر رکھا گیا ہے کہ وہ کسی منزل کو آخری نہ سمجھے، بلکہ ہمیشہ خوبی اور بلندی پر نظر رکھے اور اس کی تلاش و جستجو میں سرگرم عمل رہے۔ یہی جذبہ دراصل انسانی تمدن کی وسعت اور رنگارنگی کا باعث ہے۔ انسان کی یہی وہ خواہش ہے کہ جو اس کو ہمیشہ بے چین اور متحرک رکھتی ہے۔ وقتی طور پر تو انسان اپنی منزل کو پا لینے کے بعد مطمئن و مسرور نظر آتا ہے، لیکن اس کا یہ اطمینان اور اس کی یہ مسرت عارضی ہوتی ہے اور بہت جلد اس سے آگے کی منزل تک پہنچنے کی تمنا اس کے دل میں مچلنے لگتی ہے اور پھر وہ آمادۂ عمل ہو جاتا ہے۔ تمام انسانی کوششوں کا محرّک یہی جذبہ اور یہی اضطراب ہے کہ وہ آگے بڑھے۔ علم ہو یا ادب، تجارت ہو یا صحت، تعمیر ہو یا تخلیق، ایجاد ہو یا اختراع، غرض کوئی میدان ہو، کوئی شعبۂ زندگی ہو، اس میں اسی خوب سے خوب تر کی تلاش نے انسان کو جاں فشانی اور عرق ریزی پر آمادہ کر کے بڑے بڑے کارنامے انجام دلوائے ہیں۔ ایک ادیب کبھی اپنی تحریر سے مطمئن نہیں ہوتا۔ وہ ایک کے بعد دوسری تحریر میں اس سے آگے بڑھنے، اپنے فن کو نکھارنے اور اپنے الفاظ کو ڈھالنے کی جستجو میں مصروف نظر آتا ہے۔ اسی طرح دوسرے اصحابِ فن اور مختلف پیشوں کے افراد اپنی صلاحیت کے مطابق اپنے کاموں کو بہتر سے بہتر طریقے پر انجام دینے اور ان میں نئی نئی راہیں تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

ہر انسان اس وصف کا حامل ہے، لیکن مسلمان اس خصوصیت میں بھی دوسرے لوگوں سے کچھ آگے ہی ہیں۔ قرآن حکیم جس طرح زندگی کے دوسرے شعبوں میں ہماری رہنمائی کرتا ہے، اسی طرح اس معاملے میں بھی وہ ہمیں بہترین راہ بتاتا ہے۔ وہ مسلمانوں کو اللہ کی بخشی ہوئی صلاحیتوں سے کام لینے کی تلقین کرتا ہے اور انفس و آفاق کی آیات پر غور و فکر کی دعوت دیتا ہے۔ وہ بار بار کہتا ہے کہ انسان کو عقل دی گئی ہے، لیکن وہ غور و فکر سے کام نہیں لیتا۔ قرآنی تعلیمات میں عمل اور سعی کو اہمیت دی گئی ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

''ہر شخص اپنے عمل کے ساتھ وابستہ ہے۔'' (الطّور: ۲۱)

سورۃ التحریم میں فرمایا گیا ہے:

''آج کے دن بہانے نہ بناؤ، آج تمھیں اس کا بدلہ ملے گا، جو تم کرتے رہے۔'' (التحریم: ۷)

ان آیاتِ کریمہ سے عمل کی اہمیت واضح ہو جاتی ہے۔ عمل ہی انسان کو ترقی کی جانب لے جاتا ہے۔ قرآن صاف صاف کہتا ہے کہ انسان جب تک خود کوشش اور عمل نہ کرے، اس کی حالت نہیں بدلی جا سکتی۔ جو قومیں خود کچھ نہیں کرنا چاہتیں، قدرت بھی ان کی مدد نہیں کرتی۔

خدا نے آج تک اس قوم کی حالت نہیں بدلی
نہ ہو جس کو خیال آپ اپنی حالت کے بدلنے کا

قرآن جس معاشرے میں نازل ہوا تھا، اس میں اس حد تک بگاڑ آچکا تھا کہ اس کے اکثر افراد پر جمود طاری تھا۔ ان سے جب کہا جاتا کہ صحیح راستہ اختیار کرو اور غلط طریقِ زندگی ترک کر کے دینِ مبین کی روشنی سے مستفید ہو جاؤ تو وہ کہتے تھے کہ ہم تو اپنے آباواجداد کے دین پر قائم ہیں، وہی صحیح ہے، ہم اس سے انحراف نہ کریں گے۔ (المائدہ: ۱۰۴)

لیکن قرآن نے ان کا جمود توڑا، ان کو صحیح اور غلط کی تمیز بخشی، حق و باطل میں امتیاز کی صلاحیت عطا کی اور انسانیت کی معراج پر پہنچا دیا۔ سرکارِ دوعالمؐ کے فیض سے عرب کے بادیہ پیما اور بوریا نشین، عظمت کی بلندیوں پر پہنچ گئے۔ ان کے فکر و عمل نے دنیا کے تمدن میں وہ گل بوٹے کھلائے کہ سارا عالم انگشت بدنداں رہ گیا۔ جہاں گیری اور جہاں بانی ان کے قدم چومنے لگی، بہ قولِ علامہ اقبال:

وہ دانائے سُبل ختم الرُّسل مولائے کُل جس نے
غبارِ راہ کو بخشا فروغِ وادیِ سینا !

ذاتی زندگی میں خوب سے خوب تر کی جستجو انسان کو عظمت و رفعت عطا کرتی ہے اور اس کو اپنے اہلِ وطن کی نظر میں توقیر و تعظیم کا مستحق بناتی ہے، اس کے لیے کامیابی و کامرانی کی راہیں کھولتی ہے۔ اس جستجو کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ انسان اپنے ہر آنے والے کل کو آج سے بہتر بنانا چاہتا ہے۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ وہ آدمی مومن کی حیثیت سے کامل نہیں ہے، جس کے دو روز یکساں گزریں۔

سورۂ الضحیٰ میں ارشادِ ربانی ہے:

''اور یقیناً آنے والا زمانہ تمھارے لیے آج سے بہتر ہے۔''

اس آیت کی تفسیر میں علمائے کرام نے لکھا ہے کہ اس آیت کے مفہوم میں یہ امر پوشیدہ ہے کہ آنے والا دن گزرے ہوئے دن سے بہتر ہونا چاہیے۔ گویا مسلمانوں کو اپنے عمل میں، کردار میں، عبادات میں، معاملات میں ترقی کی جانب بڑھنا چاہیے، انفرادی زندگی کی طرح اجتماعی زندگی میں بھی، بلکہ اس سے بڑھ کر، اس فطری اصول کو پیشِ نظر رکھنا چاہیے۔ جس طرح ہر انسان اپنی ذاتی زندگی میں خوب سے خوب تر کی جانب سفر کرتا اور ترقی کے زینے طے کرتا ہے، اسی طرح اس کا فرض ہے کہ وہ قومی اور ملّی زندگی میں بھی اس جذبے کو کارفرما کرے۔ اجتماعی زندگی میں بہتری اور ترقی کے لیے قوم کا ہر فرد کچھ نہ کچھ کر سکتا ہے اور اس کو کرنا چاہیے۔ قوم افراد کا مجموعہ ہوتی ہے اور قومی ترقی کا انحصار افراد کی کوششوں پر ہی ہوتا ہے۔ فرد کا عمل قوم کے مزاج پر اثر انداز ہوتا ہے۔ قوم کے افراد کی زیادہ تعداد جس قسم کی ہوگی، جس کردار کی حامل ہوگی، قوم بھی اسی کردار سے پہچانی جائے گی۔ ایمان افروز افراد سے جو قوم بنے گی، اس کا نام اقوامِ عالم میں ایک ایمان دار قوم کی حیثیت سے لیا جائے گا، اسی لیے خوب سے خوب تر کی جستجو کو قومی و ملّی معاملات میں بھی اسی شدت سے پیشِ نظر رکھنا چاہیے، تاکہ ہماری حیاتِ ملّی کا ہر دن پچھلے دن سے اچھا ہو۔

اسلام دینِ فطرت ہے۔ اس نے ہمیں دنیا میں رہنے اور اس کو خوب و خوب صورت بنانے کی پوری آزادی دی ہے اور ایسے طریقے بتائے ہیں، جن کی مدد سے ہم ترقی کو روکنے اور پریشانیوں میں مبتلا ہونے والے محرّکات و عوامل سے محفوظ رہتے ہیں۔ ایک مسلمان کی حیثیت سے ہمارا فرض ہے کہ جب ہر نئی صبح طلوع ہو تو ہمارے لیے بہتری اور ترقی کا پیغام لائے اور ہم اپنے ایمان میں، اپنے اعمال میں، اپنے علم میں اور مقصد میں پچھلے دن کے مقابلے میں چند قدم آگے بڑھے ہوئے ہوں اور ہمارے لیے یہ نہ کہا جا سکے کہ ہمارے دو دن یکساں گزرے، بلکہ ہمارے لیے یہ کہا جا سکے:

ہے جستجو کہ خوب سے ہے خوب تر کہاں
اب ٹھیرتی ہے دیکھیے جا کر نظر کہاں

صحت کے نئے نکتے

ایک عجیب وغریب مرض

آئی ٹی پی(IMMUNE THROMBOCYTOPENIC PURPURA) ایک ایسا مرض ہے، جس میں جسم کا مدافعتی نظام خون کی تشتریوں(PLATELETS) کے خلاف کام کرنے لگتا ہے۔اس طرح تلّی(SPLEEN) میں تشتریاں ٹوٹنے پھوٹنے لگتی ہیں۔اس مرض کے علاج کے تین طریقے ہیں: پہلا طریقہ تو یہ ہے کہ مریض کے جسم کے مدافعتی نظام کو اس قدر کم زور کر دیا جاتا ہے کہ وہ تشتریوں کو توڑنے پھوڑنے کے قابل نہیں رہتا،لیکن اس علاج سے یہ نقصان ہوتا ہے کہ مدافعتی نظام کم زور ہونے کی وجہ سے کئی دوسرے امراض، خاص طور پر جراثیم والے امراض حملہ کرنے لگتے ہیں،لہٰذا اس طریقِ علاج کو اختیار کرنے سے گریز کیا جاتا ہے۔دوسرا طریقِ علاج یہ ہے کہ مریض کو ''امیونوگلوبیولنز''(IMMUNOGLOBULINS) کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں،اس طرح مدافعتی نظام تشتریوں کو توڑنے پھوڑنے کے بجائے ''امیونوگلوبیولنز'' کو توڑنے پھوڑنے میں لگ جاتا ہے اور اس کی توجہ تشتریوں سے ہٹ جاتی ہے،لیکن یہ ٹیکے مریض کو صرف سات دن تک لگائے جاسکتے ہیں،اگر زیادہ دن لگائے جائیں تو نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔علاج کا تیسرا طریقہ یہ ہے کہ تشتریاں چوں کہ تلّی ہی میں ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتی ہیں،لہٰذا سرجن جرّاحی کے ذریعے تلّی کو نکال دیتے ہیں۔اس طرح تشتریاں ٹوٹنے پھوٹنے سے محفوظ رہتی ہیں اور کم نہیں ہوتیں۔اگر تشتریوں کی ٹوٹ پھوٹ تلّی میں طویل عرصے سے ہو رہی ہو اور تلّی کا سائز بہت بڑھ گیا ہو تو نہ صرف جرّاحی میں پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ ایک بڑی جرّاحی کرنی پڑتی ہے۔ معالج جراحی کے لیے بھی اس وقت تیار ہوتا ہے، جب جسم میں تشتریوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ایسی صورتِ حال میں مریض کے جسم میں مسلسل تشتریاں داخل کی جاتی ہیں،تب جرّاحی کی جاتی ہے۔

سردیوں میں ہونٹوں کی حفاظت

ہونٹوں کی پتلی جلد کو جسم کے کسی اور حصے کی جِلد کے مقابلے میں بڑی آسانی سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کی حفاظت کے لیے چکنائی پیدا کرنے والے غدود نہیں ہوتے۔چناں چہ ہونٹوں کی صحت کا خیال رکھنا خاص طور پر خشک اور ٹھنڈے موسم میں بہت ضروری ہوتا ہے۔ہونٹوں کو پھٹنے سے بچانے کے لیے یہ احتیاطی تدابیر اختیار کیجیے: ہونٹوں پر زبان نہ پھیریے، اس لیے کہ تھوک میں پائے جانے والے ہاضمے کے خامرات (انزائمز) اور بیکٹیریا ہونٹوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ہونٹوں کو پھٹنے سے محفوظ رکھنے کے لیے انھیں نم رکھیں۔اس مقصد کے لیے کوئی معیاری کریم استعمال کریں۔اگر آپ کے ہونٹ پہلے ہی پھٹ چکے ہوں تو ان کا علاج ایسے لوشن سے کریں جس میں کافور، مینتھول (MENTHOL) اور حیاتین ھ (وٹامن ای) شامل ہوں۔اپنے جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے دیں اور روزانہ مناسب مقدار میں پانی پییں۔خواتین اپنے ہونٹوں پر لپ اسٹک لگائیں۔یہ ٹھنڈک اور ہوا کے اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔ مردوں کو چاہیے کہ وہ چپ اسٹک استعمال کریں۔

ٹائیفائڈ کی نئی ویکسین

گنجان آبادی والے علاقوں میں ٹائیفائڈ بخار نہ صرف بہت تیزی سے پھیلتا ہے، بلکہ مہلک بھی ثابت ہوتا ہے۔ یہ بخار

''سالمونیلا ٹائفی''(SALMONELLA TYPHI) نامی بیکٹیریا سے ایسے علاقوں میں تیزی سے پھیلتا ہے، جہاں پانی کی نکاسی کا نظام ناقص ہو۔ ٹائیفائڈ کے بیکٹیریا آلودہ کھانوں، گندے پانی، گندے ہاتھ اور دیگر ذرائع سے انسان کے منھ کے ذریعے آنتوں میں چلے جاتے ہیں اور انھیں زخمی کر دیتے ہیں۔ یہ ایک متعدی مرض ہے۔ اس کی علامات میں سینے اور پیٹ پر سرخ نشان ظاہر ہونا اور آنتوں میں سوزش ہونا شامل ہیں۔

صوبۂ سندھ میں ٹائیفائڈ کے ہزاروں کیسوں کا مطالعہ کرنے کے بعد یہ پتا چلا ہے کہ ٹائیفائڈ میں مبتلا بچوں کو دی جانے والی ویکسین بے اثر ثابت ہو رہی ہے۔ چناں چہ اب عالمی ادارۂ صحت کی سفارش کردہ ٹائیفائڈ کی نئی ویکسین کا آغاز صوبۂ سندھ میں شروع کر دیا گیا ہے۔ یہ ویکسین ۹ ماہ سے ۱۵ برس کے بچوں کو دی جارہی ہے۔ اس نئی ویکسین کا نام ''ٹائیفائڈ کان جیوگیٹ ویکسین'' (TYPHOID CONJUGATE VACCINE) ہے۔

منقّا بنائے تندرست و توانا

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ منقّا بہت مفید چیز ہے۔ اس کے کھانے سے پٹھے مضبوط ہو جاتے ہیں، بیماریاں رفع ہو جاتی ہیں، غصہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے اور بلغم خارج ہونے لگتا ہے۔ منقّا رنگ و روپ کو نکھارتا اور منھ کی بُو کو ختم کر دیتا ہے۔ اسے کھانے سے رنج و غم بھی جاتے رہتے ہیں۔ حضرت علیؓ کا فرمان ہے کہ جو فرد روزانہ گیارہ منقّے کھائے گا، وہ ہمیشہ تندرست و توانا رہے گا۔

ماش کی دال کھانے میں احتیاط کیجیے

ماش کی دال بہت لذیذ اور توانائی بخش دال ہے، مگر یہ ثقیل و قابض ہوتی ہے۔ جو افراد مٹاپے اور کھانسی میں مبتلا ہوں، وہ ماش کی دال کھانے سے احتراز کریں، اسی طرح دمے کے مریضوں کے لیے بھی یہ دال مضر ہے۔ اسے ہمیشہ ہینگ، سونٹھ یا ادرک ڈال کر پکانا چاہیے، اس طرح اس کے مضر اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔ اسے اُڑد کی دال بھی کہا جاتا ہے۔

روزانہ سیب کھائیے

اگر آپ کو وقت سے پہلے بڑھاپے کا احساس ہوتا ہے، آپ کا سانس پھُولتا ہے، آپ کو بھول جانے کی عادت پڑ گئی ہے، یعنی آپ کی یادداشت کم زور ہو گئی ہے تو ان مشکلات کا حل ایک پھل میں مضمر ہے اور اُس پھل کا نام سیب ہے۔ اسے روزانہ کھانے سے آپ تھوڑے ہی عرصے میں خود کو تندرست و توانا اور چاق چوبند محسوس کریں گے۔

سلاد میں کاہو ضرور شامل کیجیے

کاہو (LETTUCE) بڑی کار آمد سبزی ہے۔ یہ شکم کی گرمی کو دُور کر دیتی ہے، جس کو عرفِ عام میں دل کی جلن کہتے ہیں۔ یہ صفرے (BILE) کی زیادتی کو ختم کرتی، پیاس بجھاتی اور نیند لاتی ہے۔ سلاد میں اگر کاہو کو شامل کر لیا جائے تو سلاد بہت مزے دار اور مفید ہو جاتا ہے۔ سِر کے اور نمک کے ساتھ کچا کاہو کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

مضرِ صحت عادت تبدیل کر لیجیے

بازار کی تیار شدہ روغنی غذائیں نہ کھائیے، یہ دشمنِ صحت غذائیں ہیں۔ ریشے والی غذائیں کھانے کی عادت ڈال لیجیے، اس لیے کہ ان سے دل کی تکلیف اور سرطان کا خدشہ کم ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ فربہی اور ذیابیطس سے بھی انسان محفوظ رہتا ہے۔ صحت مند رہنے کے چار اُصولوں کو اپنا لیجیے۔ یہ چار اُصول ہیں: صفائی، ورزش، متوازن غذا اور مناسب آرام و نیند۔

سنترے سے قلب کے امراض میں کمی

ایڈنبرا یونی ورسٹی کے تحقیق کاروں کے مطابق جو افراد باقاعدگی سے سنترے کھاتے ہیں، وہ دل کے امراض میں کم مبتلا ہوتے

ہیں۔ امراضِ قلب کے ایک ممتاز معالج نے بتایا کہ جس ملک میں قلب کے مریضوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ وہاں کے افراد سنترے کم کھاتے ہیں۔ ایسے افراد کو روزانہ سنترے کھانے چاہییں۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ اس مرض میں مبتلا افراد معالج کی تجویز کردہ حیاتین ج (وٹامن سی) کی مقدار باقاعدگی سے نہیں کھا پاتے، اسی لیے ان میں قلب کے امراض کی شرح بھی زیادہ ہوتی ہے۔ حیاتین ج سنترے کے علاوہ سارے کھٹے میٹھے پھلوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ قلب کے امراض کو روکنے میں معاونت کرتی ہے۔ سردی کے موسم میں سنترے روزانہ کھائیے، یہ ہر لحاظ سے مفید پھل ہے۔

سرطان سے بچانے والی سبزیاں

ہفتے میں ایک مرتبہ بند گوبھی یا شاخ گوبھی (بروکلی) کھانے سے پھیپڑوں کے سرطان میں مبتلا ہونے کا خطرہ جاتا رہتا ہے۔ ان سبزیوں میں ایک ایسا خاص کیمیائی جزو ہوتا ہے، جو سرطان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ بات فرانس میں کی گئی ایک تحقیق میں بتائی گئی ہے۔ اسی طرح پھول گوبھی بھی صحت کے لیے مفید سبزی ہے۔ ہفتے میں ایک دن ان سبزیوں کو ضرور کھانا چاہیے۔

زیتون کا تیل — کئی امراض کا دشمن

زیتون کا تیل بواسیر، جِلدی امراض، سوزش، پھوڑے پھنسیوں، منھ کے چھالوں، پتّے کی پتھری، دمہ، نزلہ زکام اور عرق النسا جیسے امراض سے چھٹکارے کے لیے مفید ہے۔ جو افراد روزانہ ۲۰ گرام زیتون کا تیل پیتے ہیں، وہ پیٹ کے سرطان اور سانس کے امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ دمے کے مریضوں کے لیے زیتون کا تیل بہت فائدہ مند ہے۔ دمے کا دورہ پڑنے پر نیم گرم پانی میں ایک چائے کا چمچہ شہد اور زیتون ملا کر پینے سے دورے کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے اور مریض کو سکون ملتا ہے۔ نزلے زکام سے نجات دلانے میں بھی یہ تیل مؤثر ثابت ہو چکا ہے۔ جو افراد معدے اور آنتوں کے زخموں کی وجہ سے تکلیف میں رہتے ہوں، انھیں چاہیے کہ وہ نہار منھ روزانہ ایک چائے کا چمچہ زیتون کا تیل پییں، اُن کے زخم مندمل ہو جائیں گے۔ زیتون کا تیل خریدنے سے پیشتر یہ ضرور چیک کر لیجیے کہ ڈبے یا بوتل پر لفظ "VIRGIN" لکھا ہوا ہے یا نہیں، اگر یہ لفظ لکھا ہوا ہے تو بے دھڑک خرید لیجیے، کیوں کہ یہ خالص تیل ہوتا ہے، لیکن زیتون کا تیل بھی زیادہ مقدار میں نہیں پینا چاہیے، بلکہ روزانہ مناسب مقدار میں ہی پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بہتر ہوگا کہ اس ضمن میں اپنے معالج سے بھی مشورہ کر لیجیے۔

شکار کا گوشت زیادہ مفید

شکار کا گوشت مزے دار اور سوندھا ہوتا ہے۔ اس میں غذائیت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ پالتو جانوروں، مثلاً گائے، بھیڑ، بکری اور بھینس کے گوشت کے مقابلے میں شکار کے گوشت میں چربی بھی کم ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ شکار کے جانوروں کو (خواہ وہ چوپائے ہوں یا پرندے) اپنی غذا حاصل کرنے کے لیے بہت جدوجہد کرنی پڑتی ہے، جس کے باعث ان کی چربی زیادہ مقدار میں تحلیل ہو جاتی ہے۔ اس کے برخلاف تمام پالتو جانور، مثلاً، گائے، بھیڑ، بکری، مرغی، بطخ وغیرہ اپنی غذا کسی دوڑ دھوپ کے بغیر حاصل کر لیتے ہیں، اس لیے ان کے جسموں میں چربی کی جو مقدار پیدا ہوتی ہے، وہ بہت کم تحلیل ہوتی ہے۔

شکار کے گوشت میں پالتو جانوروں کی نسبت معدنی نمکیات بھی زیادہ ہوتے ہیں اور حیاتین (وٹامنز) تقریباً برابر ہی ہوتی ہیں، لیکن فاسفورس، سوڈیئم، پوٹاشیئم اور ب گروپ کی حیاتین (وٹامنز بی گروپ) کثرت سے ہوتی ہیں۔ شکار کے جانوروں میں کلیجی، مغز اور تلّی میں فاسفورس گوشت سے تین گنا زیادہ ہوتا ہے۔ ان کی کلیجی میں غذائیت زیادہ ہوتی ہے اور حیاتین الف، د اور ج (وٹامنز اے، ڈی اور سی) زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہیں۔

پس چہ باید خورد۔ پھر کیا کھایا جائے

پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم
ایف آر سی پی (ایڈنبرا) ایف اے سی سی (امریکا)

صحت بخش غذا کے حصول کے لیے ہونا تو یہ چاہیے کہ آدمی اپنی غذا خود کاشت کرے، جس میں کوئی کیمیائی کھاد شامل نہ ہو۔ اپنی کیاریاں اور باغ ہوں اور اناج ہاتھ کی چکی سے پسے ہوئے ہوں۔ جانوروں کی پرورش میں زہریلی ادویہ اور ہارمون کی بھرمار نہ ہو۔ ان کو تجارتی اغراض کے لیے فربہ نہ کیا جائے۔ خوش ذائقہ دودھ کے لیے اپنی بکریاں پالی جائیں۔ مرغیاں گھریلو ہوں، جو دوڑتی پھرتی ہوں اور اپنی مرضی کا دانہ چگتی ہوں۔ ان کے مزے دار انڈے اور گوشت ہوں۔ مچھلی سرمئی ہو۔ شیرینی صرف پھلوں یا شہد سے حاصل کی جائے یا شربتِ اسفنداں (میپل) ہو، مگر یہ سب آج کل کی مصروف ترین شہری زندگی میں مشکل نظر آتا ہے۔ حال آنکہ بعض امریکی اسکولوں اور کالجوں میں طلبا کی اعانت سے کاشت کی جاتی ہے۔ سویابین آٹا یا ہاتھ کی چکی کے پسے ہوئے آٹے کی تنور سے نکلی ہوئی گرم گرم روٹیاں پیش کی جاتی ہیں۔ مولیاں، گاجریں، سفید چقندر اور سلاد کی پتیاں دسترخوان کی زینت ہوتی ہیں۔ مٹھاس کا شوق پورا کرنے کے لیے نارنگیاں، کیلے، سیب اور شہد کی پیالی بھی موجود ہے۔ علاوہ ازیں دودھ، دہی، خشک میوے، جو ہر گندم اور سورج مکھی کے بیج ہیں۔

کیا انسانوں کے لیے صحت بخش غذا وہ ہے، جو قدیم زمانوں میں ابتدائی انسان نے اس وقت کھائی تھی، جب وہ جنگلوں میں بود و باش رکھتا تھا اور اپنی غذا حیوانوں کے شکار یا خودرو پودوں سے حاصل کرتا تھا؟ اس کی غذا زیادہ تر چرندوں، پرندوں، مچھلی، ترکاریوں، پھلوں اور بیجوں پر مشتمل تھی۔

اس وقت زراعت کا آغاز نہیں ہوا تھا اور گندم، دیگر اناج، دالیں نہیں ہوتی تھیں۔ دودھ اور دہی بھی نہیں تھے، یہ بھی زراعت کے ساتھ آئے ہیں۔ اس وقت اوسط عمر بھی کم تھی اور اکثر لوگ بڑی عمر پہنچنے سے قبل جان سے گزر جاتے تھے۔ آج یہ ناممکن ہے کہ ہم ان غذاؤں کی جانب مراجعت کریں، جو غاروں میں رہنے والے کھاتے تھے۔ آج یہ تو بات حیطۂ خیال میں بھی نہیں آ سکتی کہ ہم روٹی، چاول اور دودھ کو ترک کر سکیں، اس لیے کہ علم و تجربے نے ان غذاؤں کی اہمیت و افادیت واضح کر دی ہے۔ علمی نقطۂ نظر یہ ہے کہ ہر شخص کو صحت بخش غذاؤں کے متعلق علم ہو اور انھیں ان غذاؤں کے انتخاب کا اختیار دیا جائے۔

آج سے نصف صدی پیشتر بچوں کے ساتھ ایک مشہورِ زمانہ تجربہ کیا گیا۔ چند ماہ کی عمر کے بعد سے بچوں کو اس بات کا موقع دیا گیا کہ غذا کی دستیاب مختلف اقسام میں سے وہ جو چاہیں منتخب کریں۔ ان بچوں کی دسترس میں متعدد غذائیں تھیں، مگر سب صحت افزا تھیں۔ بچوں نے کبھی صرف گوشت روٹی، کبھی پھل اور کبھی دودھ پیا، لیکن مجموعی طور پر غذا متنوع رہی، ڈیڑھ سے دو برس کی عمر تک پہنچتے پہنچتے صحت کے لحاظ سے ان بچوں نے بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ یہ بچے بھی اسی قدر تندرست و توانا اور اچھی طرح نشو و نما پائے ہوئے تھے، جس طرح ماہرِ اطفال کی نگرانی میں پرورش پائے ہوئے بچے۔

یہ بات اہم تھی کہ بچوں کی دسترس میں صحت بخش غذائیں تھیں، گو انتخاب میں وہ آزاد تھے۔ ان غذاؤں میں نہ مٹھائیاں

تھیں، نہ چاکلیٹ، نہ شکر سے ساختہ مشروبات اور نہ برف ملائی (آئس کریم)، اس بات کا احتمال ضرور رہتا تھا کہ آپ سوائے گوشت یا ترکاریوں کے کچھ نہ کھائیں، مگر یہ رویّہ وقتی ہوتا تھا۔ اصل میں انسان طبعی طور پر تنوّع کا شوقین ہے، وہ ایک ہی چیز سے پیٹ بھر سکتا ہے، مگر وہ متنوّع غذا کھانا چاہتا ہے۔

صحت مند انسانوں کا مشاہدہ

امراض اور مریضوں کا مطالعہ تو ہمیشہ سے کیا گیا ہے، مگر صحت مند افراد طبّی مشاہدے سے دور رہے ہیں۔ ایک مغربی طبیب نے تمام دنیا کا سفر کر کے ان لوگوں کا مطالعہ کیا، جن کو تہذیب و تمدن نے ابھی تک چھوا بھی نہیں تھا، اکثر اوقات ان کی غذائیں محدود ہوتی تھیں۔ صرف گوشت و مچھلی اور اناج و سبزیاں، ان میں کوئی بات مشترک نہیں تھی، سوائے دو باتوں کے: اول تو ان کے جسم کی نشو و نما مناسب تھی، دوم ان لوگوں کو غذا کی صفائی کے طریقوں کا علم نہیں تھا۔

اس مغربی طبیب کی معلومات و مشاہدات دلچسپ اور ناقابلِ یقین تھے۔ وہ ایسی سرزمین پر رہنے والے لوگوں کا ذکر کرتا ہے، جو صحیح الاعضا، موزوں قامت، نہایت جفاکش، متحمل مزاج، خوش خصال اور بذلہ سنج تھے۔ ان کی ہڈیوں کا ڈھانچا نہایت درست تھا اور ان کے جبڑے و چہرے پوری طرح نشو و نما پائے ہوئے تھے۔ ان کے دانتوں کی ساخت اور جگہ درست اور بوسیدگی سے دور تھی۔ ان کے جسم امراض سے محفوظ تھے۔ یہاں سرطان، زخمِ معدہ، بلند فشارِ خون، تپِ دق، عارضۂ رگِ دل و گردہ اور دیگر امراض ناپید تھے۔ ظاہر ہے کہ نہ یہاں کوئی طبیب تھا، نہ جرّاح، نہ ماہرِ نفسیات، نہ جرائم، نہ جیلیں، نہ ذہنی امراض، نہ پاگل خانے، نہ نشہ بازی، نہ عادی شراب نوشی، نہ بچپن کی بے راہ روی، نہ ہم جنس پرستی اور نہ ان کی دیکھ بھال کے ادارے۔ سب مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی تھیں۔ یہاں دودھ نہ پلانے والی ماؤں کا کوئی تصور نہ تھا۔ یہاں ذہنی، اخلاقی اور جذباتی صحت کے ساتھ جسمانی صحت کا بھی دور دورہ تھا۔

ریاست ہنزہ کے باسیوں کی صحت بھی اسی طرح کی ہے، جیسا کہ اوپر ذکر کیا گیا ہے۔ ہر چند کہ ان کی غذا محدود ہے، مگر صحت بے مثال ہے۔ ان کے کھیتوں میں جو پانی آتا ہے، وہ کوہستانی چشموں سے آتا ہے، جس میں معدنیات (منرلز) بھی ہیں اور زرخیز مٹّی بھی ہے۔ ہنزہ کے سیّاحوں نے یہاں کے باشندوں کی خوش مزاجی، تحمّل اور جفاکشی کا بار بار ذکر کیا ہے (افسوس یہ خوبیاں جدید تمدن میں کم یاب ہیں اور ان کا اچھی صحت میں جو کردار ہے، وہ ابھی تک نظروں سے پوشیدہ ہے)۔ ایک دفعہ مذکورہ سرزمین کا ایک تیز رفتار قاصد ۳۵ میل دور گاؤں میں پیغام لے کر گیا اور اسی روز بغیر تھکن کے واپس آ گیا۔ اہلِ ہنزہ بہ طور کوہستانی راہ نما نہایت پُر اعتماد ہیں، جو پہاڑوں کی چوٹیوں پر خوش دلی کے ساتھ بار برداری کرتے ہوئے ہنستے گاتے نظر آتے ہیں۔

ان سیّاحوں نے ایسے علاقے بھی دیکھے، جہاں سفید فام انسان نام نہاد تہذیب و تمدن کے ساتھ سفید شکر، سفید آٹا (میدہ) لے کر آیا تھا، جہاں ہڈیوں کے ڈھانچے غلط، دانت خراب اور ایک دوسرے کے اوپر چڑھے ہوئے تھے، جہاں جرائم، جیلیں، محرومی، تعصّبات، پاگل پن اور جنسی بدکاری تھی۔ زخمِ معدہ، سرطان، امراضِ قلب و گردہ، بلند فشارِ خون، سوزشِ قولون (COLON) اور تپِ دق عام تھی۔ یہ لوگ مغربی تہذیب و تمدن سے آشنا ہونے سے قبل جدید امراضِ تمدن سے ناآشنا تھے۔ بعض علاقوں کے طلبا گوشت، کوفتے، بناسپتی گھی، سفید چاول اور موٹی تلی ہوئی مرغیاں خوب کھا کے اور کولا مشروبات بہ کثرت پی کے نمونۂ علالت تھے۔ یہاں وہ طالبات بھی تھیں، جو وزن کم کرنے کے خبط میں بھوکوں مر رہی تھیں اور اپنی صحت کو برباد کر رہی تھیں۔ دراصل مضرِ صحت غذائیں وہ ہیں، جو انسان نے دخل در معقولات کر کے خراب کی ہیں اور اس کی

اپنی ہمیشہ نشین زندگی سے کوئی مناسبت نہیں رکھتیں۔ جانوروں کو تجارتی اغراض کی وجہ سے ہارمون اور مضر غذائیں کھلا کر موٹا کر دیا گیا ہے۔ بناسپتی گھی یا روغنِ بادام، روغنِ ناریل کی کثرت ہے، تاکہ غذائیں دکانوں میں زیادہ دیر تک رکھی جاسکیں اور خراب نہ ہوں۔شکر اور اس سے ساختہ اشیا کی بھی کثرت ہے۔ غذاؤں سے ریشے کو خارج کر دیا گیا ہے اور بغیر چھنے آٹے کی روٹیاں، بھورے چاول، جَو و جوار کی جگہ سفید آٹے کی ڈبل روٹیاں کھائی جاتی ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں کا شوق نہیں اور فعالیت ہماری زندگی سے خارج ہو چکی ہے۔

غذائی مسئلے کو حل کیا جاسکتا ہے، بہ شرطے کہ لوگ اسے حل کرنا چاہیں۔فرانسس بیکن کے مطابق روح کے لیے ایک مریض جسم قید خانہ ہے اور صحت مند جسم فیاض میزبان۔ یہ دانش مندی نہیں ہے کہ ہم وہ سبق بھول جائیں، جو زندگی نے ہمیں پڑھایا ہے اور جو کہانی ارتقا نے ہمیں سکھائی ہے۔جن لوگوں کو اللہ تعالیٰ توفیق دے، وہ غذا اور اس میں جو عہد بہ عہد ترقی و زوال ہوا ہے، اس سے باخبر ہوں اور اپنے علم، دانش و فراست سے ان کو آگاہ کریں، جن کو یہ علم نہیں، تاکہ لوگوں میں صحت بخش غذائیں کھانے کی جانب رغبت ہو اور وہ الّم غلّم غذائیں کھانے سے انکار کریں۔

جنگِ عظیم دوم اور جنگِ کوریا اور ویت نام میں وقتی فاصلہ زیادہ نہیں، لیکن ان آخر الذکر جنگوں میں جو امریکی نوجوان مارے گئے، وہ انحطاطی امراض میں مبتلا تھے اور جنگ لڑنے کے لیے نا اہل تھے۔امریکیوں کی صحت میں زوال صنعتی انقلاب کے ساتھ آیا۔ جب لوگ غول در غول دیہات سے شہروں کی جانب منتقل ہوئے۔ اس میں تمام اقوام، جو صنعتی ترقی کی دہلیز پر ہیں، اُن کے لیے، خاص طور پر ہمارے لیے پیغام ہے۔مزید خرابی اس وقت آئی، جب مشینوں کی حکم رانی ہوئی۔غذاؤں کو ریشے سے صاف کر دیا گیا۔ جانوروں کو مصنوعی غذاؤں سے فربہ کر دیا گیا۔شکر، بناسپتی گھی وغیرہ کھانے میں بے تحاشا اضافہ ہوا اور لوگوں کو فعال زندگی سے غیر فعال زندگی کی طرف دھکیل دیا گیا۔مغربی ممالک میں بالعموم اور مشرق میں بالخصوص عوام الناس کی غذائیں قلیل اور غیر متوازن رہی ہیں۔۱۹۵۵ء تک امریکیوں کو تو ضروری مغزیات نصف مقدار میں بھی کھانے کو نہیں ملتے تھے۔ حیاتین الف، ج، د(وٹامنز اے، سی، ڈی)، آیوڈین، لحمیات (پروٹینز) اور کیلسیئم وغیرہ کی قلّت عام تھی۔بچے اور بڑے کم خونی میں مبتلا تھے۔جن چھوٹے بچوں کو شروع کے چند ماہ میں مناسب و بہ کفایت غذا نہیں ملتی، ان کا دماغ پوری طرح نشوونما نہیں پاتا۔ ان کی غذاؤں میں الّم غلّم اشیا، کولا مشروبات، مٹھائیوں، چاکلیٹ، کیک، پیسٹری، روغنی گوشت، بناسپتی گھی، میدہ اور بے ریشہ غذاؤں کا اضافہ ہوا ہے، جب کہ آلو، دالیں، کامل اناج، ترکاریاں، سبزیاں اور پھل کم ہوئے ہیں۔ حال آنکہ ان ہی غذاؤں نے لوگوں کو نسل بعد نسل صحت مند رکھا ہے۔مضرِ صحت غذائیں کھانے والے افراد کی ہڈیوں میں نقص تھے، دانت خراب تھے، غذائی قلّت کی وجہ سے بچوں کی نشوونما درست نہیں تھی اور بڑی عمر کے لوگ پوری طرح کام نہیں کر سکتے تھے۔ایک غولِ امراض ہے، جو مسلط ہوتا جا رہا ہے۔ بد اخلاقی، جرائم اور طلاقوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔تشدد، خودکشی، جنسی کجروی اور بے راہ روی عام ہے۔نامردی زیادہ ہو رہی ہے اور شادیاں ناکام ہو رہی ہیں۔

مراقبہ — ایک اچھی عادت

دنیا میں کام یاب افراد کی اچھی عادات نے انھیں بُرے وقت میں سہارا دیا ہے۔ان اچھی عادات میں ایک عادت مراقبہ کرنے کی بھی ہے۔ایک تحقیق کے مطابق جو افراد روزانہ رات کو مراقبہ کرتے ہیں، ان کی بے چینی و بے قراری، اضمحلال و افسردگی (ڈپریشن) اور درد کی شدت میں بہت حد تک کمی ہو جاتی ہے۔آج سے آپ بھی مراقبہ کرنے کی اچھی عادت ڈال لیجیے۔

مریض کی نفسیات

شہید حکیم محمد سعید

طب کا ایک جلی عنوان نفسیات ہے۔ ہر مریض خواہ وہ کسی بھی مرض میں مبتلا ہو، خواہ وہ کسی بھی عارضے کی گرفت میں ہو، نفسیاتی کیفیت سے ہرگز خالی نہیں ہوتا۔ ایک معالج کو وسعتِ مطالعہ اور فہم و فراست کے ساتھ مریض کی نفسیات کا ادراک کرنا چاہیے۔ اگر معالج کو اس ادراک و احترام پر قدرت حاصل نہیں ہے تو پھر وہ علاج معالجے میں کوتاہیوں کا عنوان بن کر رہ جائے گا، کیوں کہ وہ مریض کی قوتِ ارادی کو نمود دینے سے قاصر رہے گا، جس پر دفعِ مرض اور آمدِ صحت کا انحصار ہوتا ہے۔

ایک مریض مطب میں اس توقع کے ساتھ آتا ہے کہ طبیب اس سے محبت و احترام کا سلوک کرے گا۔ اس کی بات پر پوری توجہ کرے گا اور اس کے مرض کی فہم کے ساتھ اس کے لیے شافی علاج تجویز کرے گا۔ ایک طبیب کو مریض کی اس توقع کا پورا خیال رکھنا چاہیے۔ اگر یہی خشتِ اوّل شکستہ ہوگئی تو طبابت کی شکست لازمی ہے۔

اخلاق کا اوّلین تقاضا یہ ہے کہ مریض سے حسنِ اخلاق سے پیش آیا جائے۔ کسی لمحے یہ حقیقت فراموش نہ ہو کہ مریض کا جسم

علیل ہے تو اس کی فہم بھی علیل ہوگی۔ اس علالت کی برداشت طبیب میں ہونی چاہیے۔

عصرِ حاضر میں معاشرۂ انسانی گوناگوں مسائل سے دوچار ہے۔ سیاسی عدم استحکام نے آج کے انسان کو دیانت وصداقت سے محروم کر دیا ہے۔ شرافتوں کی پامالیوں نے اور ناجائز دولت کی فراوانیوں نے انسان کے اعصاب کو جھنجوڑ کر رکھ دیا ہے۔ وہ مسرتوں بھرا قہقہہ، جو انسان کے غدّہ ہائے ناقلہ اور غیر ناقلہ کی رطوبتوں سے سکونِ اعصاب کا سامان کرتا تھا، اب نفرت اور انتقام کی صداؤں میں تبدیل ہوگیا ہے۔ انسان کا قلب کدورتوں کی آماج گاہ بن گیا ہے۔ ان حالاتِ بد نے انسان کو امراض کی گرفت میں دے دیا ہے اور انسان کی نفسیات نے اسے شکست خوردہ کر ڈالا ہے۔

آج کے معالج کا ان حالات سے سابقہ پڑتا ہے۔ تلاشِ سکون کے لیے تلاشِ حق ناگزیر ہوگیا ہے اور اس کے لیے روحانی دنیا سے رابطہ ناگزیر ہے۔

☆☆☆

اپنی مرضی سے دوائیں کھانے کے نقصانات

ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر اور اپنی مرضی سے دوائیں کھانا صحت کے لیے بہت زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے۔ ان دواؤں کے مضر اثرات سے زندگی کو بھی خطرہ ہوسکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایسپرین(ASPIRIN) کو زیادہ کھانے سے معدے کا السر ہوسکتا ہے اور پنسلین(PENICILLIN) کی الرجی سے ہونے والے صدمے(SHOCK) کی وجہ سے موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔ اسی طرح یرقان اور گردے کی پتھری ہونے کی ایک وجہ اپنی مرضی سے دوائیں کھانا بھی ہوسکتا ہے۔

اس کے علاوہ اپنی مرضی سے دوائیں کھانے سے مریض ان دواؤں کا عادی ہوجاتا ہے۔ شروع میں درد یا پریشانی دور کرنے کے لیے خود سے کوئی دوا کھالی جاتی ہے۔ اس کے بعد جسم اس دوا کا عادی ہوجاتا ہے اور آخر میں انجام یہ ہوتا ہے کہ اس کے بغیر زندہ رہنا مشکل ہوجاتا ہے، جیسا کہ ہیروئن کے نشے میں ہوتا ہے۔ ضدِ حیوی ادویہ (ANTIBIOTICS)، اسٹیرائڈز (STEROIDS) اور سکون آور دواؤں(TRANQUILLISERS) کا معمولی امراض دُور کرنے کے لیے بغیر سوچے سمجھے اور غیر ضروری طور پر کھانا بہت ہی خطرناک عادت ہے۔ اس عادت سے وقتی طور پر آرام محسوس ہوتا ہے، مگر بعد میں تمام زندگی کے لیے پریشانی ہوجاتی ہے۔ اس کے علاوہ گردے، جگر اور جسم کے دوسرے اعضا کو نقصان پہنچنا شروع ہوجاتا ہے۔ ان تمام نقصانات سے بچنے کے لیے بہتر طریقہ یہ ہے کہ دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورے کے بعد کھائیں (دوا، غذا اور شفا: ڈاکٹر آصف محمود جاہ)

☆☆☆

۹ رجنوری ۱۹۲۰ء

اس عظیم شخصیت کا جنم دن

جس نے وطنِ عزیز میں

- قدم قدم پر آ گہی کے چراغ جلائے
- درس گاہیں بنائیں اور علم وداب کو فروغ دیا
- نونہالوں کو زندگی کا قرینہ سکھایا اور آگے بڑھنے کی اُمنگیں دیں
- نوجوانوں کو بلند پروازی اور دور بینی کے سبق پڑھائے
- طب مشرق کو معیار، تکریم، اعتبار اور صنعت کا درجہ عطا کیا
- صحت کی دولت تقسیم کی اور صحت مند روّیوں کو فروغ دیا
- سب سے بڑھ کر تعمیرِ پاکستان کا خواب دکھا کر تعبیریں پانے کا ہنر سکھایا

جنوری ۱۹۲۰ء کو شہید حکیم محمد سعید کے سوسالہ یومِ ولادت کے طور سے منایا جارہا ہے

آیئے وطنِ عزیز کے عظیم محسن اور شہیدِ پاکستان کو خراجِ تحسین پیش کریں

دعائیں...... پھولوں کے سوغات...... اچھی تحریر...... خوب صورت شعر

حکیم صاحب کی کتاب کا مطالعہ...... پابندیٔ وقت کو اپنی عادات کا حصہ بنانے کا عہد

آپ کا ہر اچھا عمل اس صدسالہ تقریب میں شرکت اور شمولیت ہی کی صورت ہوگا

فرد کی سطح پر

مولانا وحید الدین خاں

ایک شخص سائیکل پر سفر کر رہا تھا کہ اچانک اس کا بریک جام ہوگیا۔ وہ سائیکل سے اُتر کر سائیکل ساز کے پاس گیا۔ مسافر کا خیال تھا کہ جس مقام پر اس کا بریک جام ہوا ہے، سائیکل ساز اسی مقام پر ہاتھ لگا کر اس کو درست کردے گا، مگر سائیکل ساز نے ہتھوڑی لی اور بالکل دوسرے مقام پر ٹھوکنا شروع کردیا۔ مسافر حیران تھا کہ سائیکل ساز کیا کر رہا ہے، وہ ابھی اپنی حیرت کا اظہار بھی نہیں کر پایا تھا کہ مستری نے کہا: ''بس ٹھیک ہے، لے جایئے۔'' اگلے لمحے سائیکل اپنے مسافر کو لیے دوبارہ سڑک پر دوڑ رہی تھی۔

یہی معاملہ انسانی زندگی کا بھی ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آدمی ظاہری اسباب کو دیکھ کر سمجھ لیتا ہے کہ خرابی یہاں ہے۔ وہ اسی مقام پر ٹھونک پیٹ شروع کردیتا ہے، مگر خرابی دور نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ خرابی کی اصل جڑ کہیں اور ہوتی ہے اور جب تک اصل جڑ کی اصلاح نہ کی جائے، خرابی کی اصلاح نہیں ہوسکتی۔

اگر قوم کے اندر اتحاد نہیں ہے اور اس کے ساتھ ظلم ہو رہا ہے تو لوگ آپس کے اختلاف میں غیروں سے مل جاتے ہیں اور ان کی کوئی اجتماعی آواز نہیں ہوتی۔ ان مظاہر کو دیکھ کر ایک شخص کے اندر کچھ کرنے کا جذبہ اٹھتا ہے اور وہ فوراً اجتماع اور تقریروں کے بارے میں سوچنے لگتا ہے۔ اس کو یہ کام موزوں و فائدہ مند نظر آتا ہے کہ قوم کے افراد کو جمع کر کے پُرجوش تقریریں کی جائیں اور قراردادیں منظور کی جائیں، مگر یہ مسئلے کا حل نہیں ہے۔ یہ گویا علامتوں پر محنت کرنا ہے، حال آنکہ اصلی حل یہ ہے کہ سبب تلاش کر کے اُس پر محنت کی جائے۔

زندگی میں اکثر ایسا ہوتا ہے کہ مسئلہ بظاہر کہیں اور پیدا ہوتا ہے اور اس کے حل کا راز کہیں اور ہوتا ہے، مثلاً جیسا کہ اوپری سطور میں بتایا جاچکا ہے کہ قوم کے اندر اگر اتحاد نہیں ہے تو اس کا سبب افراد کی بے اتحادی ہوگی۔ ایسی حالت میں آپ ''اتحاد کانفرنس'' کر کے لوگوں کے اندر اتحاد پیدا نہیں کرسکتے۔ آپ کو چاہیے کہ پہلے فرد کی سطح پر اتحاد پیدا کیجیے، اس کے بعد قوم کی سطح پر اپنے آپ اتحاد پیدا ہوجائے گا۔ اس دنیا کا قانون یہ ہے کہ یہاں ''پھل'' پر محنت کرنے والے کو پھل نہیں ملتا۔ یہاں پھل صرف وہ شخص پاتا ہے، جس نے ''بیج'' پر محنت کرنے کا ثبوت دیا ہو۔

☆☆☆

مسّوں سے کیسے نجات حاصل کریں؟

طب مشرق کے مطابق مسّے (WARTS) فسادِ خون کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ طبِ جدید اس کا ذمے دار ایک قسم کے وائرس کو قرار دیتی ہے۔ یہ مسّے جسم کے مختلف مقامات پر نکل آتے ہیں۔ یہ وائرس ایک فرد سے دوسرے کو منتقل ہوسکتا ہے۔ اس قسم کے مسّے ۶۰ فی صد مریضوں میں عام طور پر ایک دو برس کے بعد ختم ہوجاتے ہیں، لہٰذا اس ضمن میں کسی خاص علاج کی ضرورت نہیں ہوتی، ہاں اگر ان کی وجہ سے بدہیئتی کا اندیشہ ہو یا ان کے ورم یا پھٹنے کی وجہ سے تکلیف ہوتی ہو تو پھر علاج کروانا چاہیے۔ طبِ مشرق میں مصفیِ خون ادویہ اور گرم غذاؤں سے پرہیز کے ذریعے ان کا علاج کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسی ادویہ کے لیپ بھی لگائے جاتے ہیں، جن سے مسّے خشک ہوکر جھڑ جاتے ہیں۔ مسّوں سے نجات حاصل کرنے کے لیے ہلکی پھلکی غذائیں کھانی چاہییں اور گرم و قابض غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ طبِ جدید میں انھیں معمولی جراحی کے ذریعے نکال دیا جاتا ہے۔ مسّوں کے علاج کے لیے مناسب یہی ہے کہ کسی ماہرِ امراضِ جلد سے مشورہ کیا جائے۔

ہمارے عظیم اطبّا

البیرونی۔ ماہرِ ادویات ومعدنیات

شہید حکیم محمد سعید

ابوریحان محمد بن احمد البیرونی ۹۷۳ء میں ایران کے شہر خوارزم کے ایک گاؤں میں پیدا ہوا۔ اُس زمانے میں خوارزم ایک اچھا خاصا علمی مرکز تھا اور اس کی دُور دُور تک شہرت تھی۔ آس پاس کے علاقوں کے لوگ علم حاصل کرنے کے لیے یہیں آیا کرتے تھے۔ خوارزم کے باشندے باہر سے آنے والے لوگوں کو البیرونی، یعنی باہر کا رہنے والا کہتے تھے۔ ابوریحان بھی چوں کہ ایک گاؤں سے خوارزم میں علم حاصل کرنے آیا تھا، اس لیے اس کو بھی البیرونی کے نام سے پکارا گیا۔ البیرونی نے اپنی زندگی کے ۲۳ برس خوارزم میں گزارے۔ جب سیاسی حالات بگڑے تو اُسے بھی خوارزم چھوڑنا پڑا اور وہ نہایت پریشانی کے عالم میں ایران کے شہر ''رے'' پہنچا۔ وہاں پہنچ کر اس نے جرجان اور طبرستان کے حکم راں قابوس تک رسائی حاصل کی۔ البیرونی کی عظیم کتاب ''الآ ثارالباقیہ'' سلطان قابوس ہی کے نام ہے۔

اُس نے مذکورہ بالا کتاب میں اپنی ۱۱۴ کتابوں کا ذکر کیا ہے، جن میں جیومیٹری، ہیئت، فلکیات، ریاضی، جغرافیہ، ارضیات اور ادویہ کے علم پر کتابیں شامل ہیں۔ اُس نے بہت سی جڑی بوٹیوں کے خواص کی وضاحت کی اور مختلف زبانوں میں ان کے نام بتائے۔ اس نے معدنیات (منرلز) کے علم میں بھی اہم اضافہ کیا۔ البیرونی کا انتقال ۱۰۴۸ء میں ہوا۔ وہ اسلامی دنیا کا ایک عظیم سائنس داں تھا۔ اس کے علاوہ وہ ریاضی، فلکیات، معدنیات، علمِ طبقات الارض اور ادویہ کے خواص کا بھی ماہر تھا۔ البیرونی کی ایک اور مشہورِ زمانہ کتاب بھی ہے، جس کا نام ''القانون المسعودی'' ہے۔ یہ کتاب آج بھی بڑی کتابوں میں شمار کی جاتی ہے۔ علم ہیئت پر تحریر کردہ اس کتاب سے مغرب نے بہت استفادہ کیا ہے۔ اس کی چھوٹی بڑی کتابوں کی تعداد ۱۲۵ بتائی جاتی ہے۔ اس کی زندگی کے ۵۰ برس علم حاصل کرنے اور کتابیں لکھنے میں گزرے۔ اس عظیم سائنس داں کی بعض کتابوں کے مغربی زبانوں میں بھی ترجمے ہو چکے ہیں اور اُن سے بے حد فائدہ بھی اُٹھایا گیا ہے۔

ہیئت اور ریاضی کے مطالعے کے دوران البیرونی کو ہندستان کی سیر کرنے کا موقع ملا۔ وہاں اُس نے وہاں کے رسم و رواج اور رہن سہن کے طریقوں کا مشاہدہ کیا اور واپس آ کر ایک کتاب ''کتاب الہند'' کے نام سے لکھی، جس میں یہ ساری معلومات اکٹھی کر دیں۔ ہندستان میں قیام کے دوران وہاں کے عالموں نے البیرونی سے بہت کچھ سیکھا۔ وہ اُس سے اتنے متاثر ہوئے کہ اسے ''علم کا دریا'' کا خطاب دیا۔

اطبّا کے کارنامے

اسقلی بیوس کا شمار طب کے موجدوں میں ہوتا ہے۔ یہ پہلا یونانی ماہر اور نام ور طبیب ہے، جو حضرت ادریس علیہ السلام کا شاگرد تھا۔ ایک خیال یہ ہے کہ اس کا دور طوفانِ نوح سے پہلے کا ہے۔ حکیم بقراط بھی اسی کے خاندان سے تھا۔ جالینوس کے خیال میں اسقلی بیوس الہامی طبیب تھا، جس کے بارہ ہزار شاگرد تھے۔ ایک دن اسقلی بیوس عبادت میں مشغول تھا، اس کے پاس ایک حاملہ خاتون اپنے شوہر کے ساتھ آئی اور پیدا ہونے والے بچے کے متعلق دریافت کرنے لگی۔ اسقلی بیوس نے کہا کہ جب تمھارا شوہر سورج کی عبادت کر رہا تھا تو تم بدکاری کی مرتکب ہوئیں، اب اس کی سزا یہ ہے کہ تمھارا پیدا ہونے والا بچہ بدشکل ہوگا۔ چناں چہ اس عورت کے ہاں جو بچہ پیدا ہوا، اس کے دونوں ہاتھ سینے میں گھُسے ہوئے تھے۔

وزن دشمن غذائیں

سویرا فلک

غذا کا بنیادی کام جسم کو توانائی فراہم کرنا ہے، لیکن ہمارے یہاں بیشتر افراد غذا محض مزہ حاصل کرنے اور پیٹ بھرنے کے لیے کھاتے ہیں۔ اس کے برعکس صحت کو قیمتی اثاثہ تصور کرنے والے افراد کی سوچ مختلف ہوتی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ہمیں ایسی غذائیں کھانی چاہییں، جو صحت بخش ہوں۔ یہ سوچ درحقیقت اس بات کو واضح کرتی ہے کہ وہ غذائی اجزا کے بارے میں معلومات رکھتے ہیں، اسی لیے کہا جاتا ہے کہ آپ جو بھی غذا کھائیں، مفید کھائیں، یعنی ایسی غذا جو توانائی پہنچانے کے ساتھ ساتھ آپ کی صحت پر بھی اچھے اثرات مرتّب کرے۔

بغیر سوچے سمجھے بے تحاشا، بے وقت اور بے موقع کھانے سے آپ کو کئی بیماریاں گھیر لیتی ہیں، جن میں مٹاپا سرِفہرست ہے، جو دوسری بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ یہ غذائیں اگر خوب سوچ سمجھ کر منتخب کی جائیں اور درست طریقے سے درست وقت پر کھائی جائیں تو مٹاپا کم کرنے میں معاون ثابت ہوسکتی ہیں۔

ذیل میں آپ کو چند ایسی ہی مفید غذاؤں کے بارے میں بتایا جا رہا ہے، جو توانائی فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ وزن گھٹانے میں بھی مددگار ثابت ہوسکتی ہیں۔

پالک

گہرے ہرے پتوں والی یہ سبزی فولاد، لحمیات (پروٹینز) اور ریشے سے بھرپور ہوتی ہے۔ یہ توانائی فراہم کرتی ہے۔ اسے کم تیل میں پکا کر کھائیں، مونگ کی دال میں پکا کر اس کا سُوپ پییں یا صرف اسی کا سُوپ بنا کر پییں۔ یہ ہر طرح سے فائدہ مند ہے۔ یہ مٹاپے کو کم کرتی ہے۔ اگر آپ اسے وزن کم کرنے کی غرض سے کھائیں تو چاول کے ساتھ کھانے سے پرہیز کریں۔

پاپ کارن

عموماً وزن کم کرنے کے خواہش مند افراد جب باقاعدہ ڈائٹنگ کے منصوبے پر عمل کرتے ہیں تو انھیں ہر دو گھنٹے بعد کچھ نہ کچھ کھانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ ایسے میں فوری طور پر پاپ کارن (POPCORN) میسر ہوسکتے ہیں۔ ان میں حراروں (کیلوریز) کی تعداد کافی کم ہوتی ہے۔ ان میں نشاستہ (کاربوہائڈریٹ) ہوتا ہے، جو آپ کو توانائی فراہم کرتا ہے۔ پاپ کارن نمک اور مکھن کے بغیر کھانے چاہییں، تاکہ آپ ان سے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرسکیں۔ یہ وزن کم کرنے میں مددگار ہوسکتے ہیں۔

چنے

بارہ گرام چنوں میں بھی اچھا خاصا ریشہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ چنے میں لحمیات کی بھی وافر مقدار ہوتی ہے۔ اُبلے ہوئے چنوں میں لیموں اور کالی مرچ ملا کر انھیں خوش ذائقہ اور ہاضم بنا کر بھی کھایا جاسکتا ہے۔ دن بھر میں ایک پیالی اُبلے ہوئے چنے کافی ہیں۔ آپ چاہیں تو ان میں اپنی پسندیدہ سبزیاں اور پھل شامل کرکے مزے دار سلاد بھی بنا سکتے ہیں، لیکن ایسی صورت میں چنوں کی مقدار آدھی کرلیں۔ چنے بھی وزن میں کمی کرتے ہیں۔

جئی

ایک پیالی جئی (OATS) میں پانچ گرام ریشہ پایا جاتا ہے، اس لیے یہ آپ کو توانائی فراہم کرتا ہے۔ اگر آپ اسے دودھ اور شہد کے ساتھ ناشتے میں کھائیں تو دن بھر تر و تازگی محسوس کریں گے۔ اگر آپ کو میٹھا پسند نہیں تو آپ اسے عام دلیے کی طرح نمکین بھی بنا کر کھا سکتے ہیں۔ جئی وزن گھٹانے میں آپ کی مدد کرتی ہے۔

اسٹرابیری

ایک پیالی اسٹرابیری میں صرف سات گرام گلوکوس ہوتی ہے، جب کہ ریشہ تین گرام ہوتا ہے۔ اسٹرابیری مٹھاس کی ضرورت کو بھی پورا کرتی ہے اور گلوکوس کے باعث توانائی بھی فراہم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ وزن بھی کم کرتی ہے۔

چکوترا

وزن کم کرنے کے دوران عموماً پانی کی کمی کی شکایت ہوجاتی ہے، اس لیے وزن کم کرنے کے خواہش مند افراد اپنی غذا میں چکوترے (گریپ فروٹ) کو شامل کرلیں۔ اسے کھانے سے آپ کے جسم میں پانی کی وافر مقدار موجود رہے گی اور آپ کو بھوک بھی کم لگے گی۔ اس پھل میں چوں کہ حرارے نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں، اس لیے یہ آپ کے جسم میں چربی بننے کے عمل کو روکتا ہے اور اس طرح آپ کا وزن نہیں بڑھتا۔

بند گوبھی

بند گوبھی میں ایک ایسا جزو پایا جاتا ہے، جو چینی اور نشاستے کو چربی میں تبدیل نہیں ہونے دیتا۔ اگر ایک وقت کے کھانے کی جگہ بند گوبھی کا سُوپ پیا جائے یا سلاد بنا کر معمولی سا نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھایا جائے تو وزن میں کمی کے حیرت انگیز نتائج سامنے آتے ہیں۔ آپ چاہیں تو مذکورہ بالا پھلوں اور سبزیوں کے ساتھ بند گوبھی کو بطور سلاد بھی کھا سکتے ہیں۔

ٹماٹر

وزن کم کرنے میں ٹماٹر بھی کارگر ثابت ہوا ہے۔ آپ ٹماٹر صبح ناشتے میں، دوپہر کی سلاد میں یا صرف ٹماٹر پر معمولی سا نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھا سکتے ہیں۔ ٹماٹر موٹے افراد کے لیے مفید غذا ہے۔

انسانیت نواز مسیحا نہیں رہا

پروفیسر آفاق صدیقی

لوحِ جہاں پہ نقش وہ دید و شنید ہے

تازہ دلوں میں آج بھی یادِ سعید ہے

روشن خیال اور وہ عالی دماغ تھا

سورج بھی جس پہ رشک کرے، وہ چراغ تھا

وہ صاحبِ جمال بھی تھا، خوش خصال بھی

تھے اس میں نیکیوں کے بہت سے کمال بھی

ہر وقت ملک و قوم کی خدمت میں تھا مگن

اس کے لیے تھا سورۂ رحمان یہ وطن

اس کا یہ قول تھا کہ عبادت ہے زندگی

اللہ کی طرف سے امانت ہے زندگی

علم و عمل سے یا وہ کسی فکروفن سے ہو

ہر کام ٹھیک وقت پہ سچی لگن سے ہو

دنیا میں جس کا نام ہے، ایسا طبیب تھا

اہلِ ادب یہ کہتے ہیں، کامل ادیب تھا

اس طرح جیتے جی وہ رہا، سادگی کے ساتھ

جیسے چمکتا چاند رہے، چاندنی کے ساتھ

وہ دل سے قدرداں تھا، ہر اچھی کتاب کا

خیرِ کثیر نام ہے، اس کے نصاب کا

انسانیت نواز مسیحا نہیں رہا

ہمدرد کا وہ ناظمِ اعلا نہیں رہا

آفاق اب زباں پہ جو ذکرِ سعید ہے

زندہ نفس نفس میں وہ پیارا شہید ہے

شہرِ علم و دانش کا خالق

شہید حکیم محمد سعید اور کتابیں

غلام حسین میمن

دہلی میں ہمدرد دواخانے کے بانی حکیم حافظ عبدالمجید کے بعد اُن کے دونوں فرزندوں حکیم عبدالحمید مرحوم اور حکیم محمد سعید نے ہندستان اور پاکستان میں طب اور خدمتِ انسانیت کے میدان میں ناقابلِ فراموش خدمات انجام دی ہیں۔

پاکستان میں ہمدرد کے بانی شہید حکیم محمد سعید تھے، جنھوں نے اس پلیٹ فارم سے ہمدرد فاؤنڈیشن اور متعدد تعلیمی ثقافتی ادارے اور ہمدرد یونی ورسٹی قائم کی۔ اِن اداروں کی بنیادیں اتنی مضبوط ہیں کہ آج حکیم محمد سعید کی شہادت کے بعد بھی یہ ادارے اپنی خدمات کا سفر پوری تن دہی کے ساتھ جاری رکھے ہوئے ہیں۔

شہید حکیم محمد سعید سفر نصیب بھی تھے۔ ایک بار ایران میں سرِ راہ پرانی کتابیں بیچنے والے سے فردوسی کے شاہ نامے سے متعلق ایک بوسیدہ کتاب خرید لی۔ بعد میں اسے ہمدرد لائبریری کے حوالے کر دیا۔ بیت الحکمہ کے قیام کے بعد تمام کتابوں کے ساتھ یہ کتاب بھی مدینتہ الحکمہ پہنچ گئی۔ کچھ عرصے بعد ایرانی محققین کی ایک ٹیم مدینتہ الحکمہ کے دورے پر آئی تو اُن کی نظر اس کتاب پر بھی پڑی۔ انھوں نے تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ یہی کتاب دراصل ایران کے مشہور شاعر فردوسی کے ہاتھ کا لکھا ہوا نسخہ ہے۔ انھوں نے شہید پاکستان حکیم محمد سعید سے ایک خطیر رقم کے عوض یہ نسخہ خریدنے کی پیش کش کی، مگر انھوں نے اسے مدینتہ الحکمہ کی امانت قرار دیتے ہوئے فروخت کرنے سے انکار کر دیا۔ یہ ایک صاحب علم شخصیت کا کتاب سے محبت کا ایک

انداز تھا، جس نے تنِ تنہا ایک بہت بڑا کتب خانہ جمع کیا اور اسے قوم کے لیے وقف کر دیا۔

شہید حکیم محمد سعید کتابوں کا مطالعہ کرنے اور جمع کرنے کا بے حد شوق رکھتے تھے۔ ہمدرد لائبریری اور بعد ازاں ''بیت الحکمہ'' کے لیے دنیا بھر سے رسائل و کتب آتی ہیں اور اسی طرح باہم تبادلے کا سلسلہ بھی جاری ہے۔ کچھ ادارے اور مصنفین حضرات انھیں ہدیتہً اپنی کتابیں بھیجا کرتے تھے اور وہ اُن سب کو کتاب پر مختصر تبصرے کے ساتھ شکریے کا خط ارسال کرتے تھے۔ بعد میں جناب مسعود احمد برکاتی نے انھی تبصروں اور تقاریظ پر مبنی ایک کتاب ''کتابوں کی کتاب'' مرتّب کر دی، جو کتب کے انتخاب میں قارئین کی بے حد مدد کرتی ہے۔

شہید حکیم محمد سعید کی شخصیت پر اب تک کئی کتب تحریر کی جا چکی ہیں، جو اُن کی زندگی، شخصیت اور کام کا ایک حد تک احاطہ کرتی ہیں۔ ان میں سب سے پہلی کتاب ستار طاہر مرحوم کی ہے۔ انھوں نے ''حیاتِ سعید'' کے نام سے اپنی اس کتاب میں شہید حکیم محمد سعید کے خاندان کی ہجرت، ہندستان میں قیام، ترقی اور ہمدرد انڈیا کے قیام سے لے کر ہمدرد پاکستان کے قیام کے بعد کی ترقی کا تفصیلی حال تحریر کیا ہے۔ اپنی اس کتاب میں انھوں نے شہید حکیم محمد سعید کے خیالات ان کے اپنے الفاظ میں جا بہ جا تحریر فرمائے ہیں۔

دوسری کتاب کا نام ''حکیم ہمدرد اور تنہا مسافر'' ہے، جسے شیر افضل خان شیرکوٹی نے تحریر کیا ہے۔ یہ دراصل مولانا راحت گل کی شام ہمدرد میں کی گئی تقاریر اور حکیم صاحب کے بارے میں ان کے خیالات کا احاطہ کرنے کے ساتھ ساتھ شہید حکیم محمد سعید پر دیگر اہلِ علم کے تاثرات پر مبنی ہے۔ آخر میں شہید حکیم محمد سعید کی تقاریر اور مضامین پر مشتمل انگریزی گوشہ ہے۔

شہید حکیم محمد سعید پر لکھی ہوئی تیسری کتاب ''کتابِ سعید'' ہے، جسے ڈاکٹر ظہور احمد اعوان نے مرتّب کیا ہے۔ اس میں شہید حکیم محمد سعید کی زندگی اور خدمات پر اُن کے رفقائے کار کے مضامین ہیں۔ ان لکھنے والوں میں مسعود احمد برکاتی، احمد ندیم قاسمی، بشریٰ رحمان، ڈاکٹر رحیم بخش شاہین، مختار زمن، عبدالقادر حسن، امجد اسلام امجد اور عطاء الحق قاسمی سمیت کئی نامور اہلِ قلم شامل ہیں۔ اس کتاب میں شہید حکیم محمد سعید کی اپنی تحریروں سے انتخاب کو بھی شاملِ اشاعت کیا گیا ہے۔

چوتھی کتاب ''یادیں اور باتیں'' ہیں، جو اُن کی شہادت کے بعد رفیع الزّماں زبیری صاحب نے مرتّب کی ہے۔ اس کتاب میں ان کے دوستوں اور ہمدرد فاؤنڈیشن کے کارکن ساتھیوں کے تاثراتی مضامین ہیں، جو اُن کی شہید حکیم محمد سعید سے والہانہ محبت کا مظہر ہیں۔ اس کتاب کے آغاز میں محترمہ سعدیہ راشد صاحبہ کا مضمون ''ابا جان'' باپ بیٹی کی محبت اور شہید حکیم محمد سعید کی تربیت کے انداز کو واضح کرتا ہے۔

اب ذکر کچھ انتساب کا۔ شہید حکیم محمد سعید کے والد حکیم حافظ عبدالمجید کے نام کتاب ''حکیم ہمدرد اور تنہا مسافر'' معنون کی گئی ہے۔ مصنف شیر افضل خان شیرکوٹی نے انتساب میں لکھا ہے:

''حکیم حافظ عبدالمجید مرحوم
بانی، ہمدرد دواخانہ دہلی کی یاد میں
جن کے دو نامور صاحبزادوں نے اِن کے نام کو زندہ اور کام
کو تابندہ رکھا۔''

عبدالمجید سالک کا نام اُردو ادب اور صحافت میں نمایاں حیثیت رکھتا ہے۔ اُن کے لائق صاحب زادے ڈاکٹر عبدالسلام خورشید نے خاکوں پر مبنی ایک کتاب ''وے صورتیں الٰہی'' کا انتساب بھی شہید حکیم محمد سعید کے نام کیا تھا۔

ڈاکٹر ظہور احمد اعوان نے اپنی مرتّب کردہ کتاب

''کتابِ سعید'' کا انتساب عالمِ انسانیت کے نام کرتے ہوئے شہید حکیم محمد سعید کا حوالہ ان الفاظ میں دیا ہے:

''عالمِ انسانیت کے نام
جس کی بے لوث خدمت
حکیم محمد سعید کی پاکیزہ زندگی کا مشن ہے۔''

ڈاکٹر ظہور احمد اعوان نے ایک منفرد سفرنامہ ''گنگا جمنا کے دیس میں'' تحریر فرمایا ہے، جو جون ۱۹۹۷ء میں پشاور سے شائع ہوا۔ اس کے انتساب کا متن یہ ہے:

''دو عظیم اور بے مثل بھائیوں
حکیم عبدالحمید اور حکیم محمد سعید کے نام
جنھوں نے برصغیر کے طول و عرض میں
محبت، خدمت، دیانت، حکمت، شرافت اور انسانیت کے روشن
چراغ جلا کر اولادِ آدم کی راہوں میں اُجالے بکھیر دیے۔''

شہید حکیم محمد سعید کے دیرینہ رفیق محترم مسعود احمد برکاتی ۱۹۸۲ء میں حکیم صاحب کے ہمراہ انگلستان و فرانس کے سفر پر گئے۔ بعد میں انھوں نے اس سفر کی یادداشتوں پر مشتمل بچوں کے لیے سفرنامہ ''دو مسافر دو ملک'' لکھا، جو بچوں کے ادب میں پہلا سفرنامہ تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس کا پہلا ایڈیشن ۱۹۸۹ء اور دوسرا ایڈیشن ۱۹۹۳ء میں شائع ہوا۔ اس کا انتساب انھوں نے شہیدِ پاکستان کے نام اِن الفاظ میں کیا ہے:

''مخدوم و محترم حکیم محمد سعید کے نام
جن کے ساتھ سفر میں بھی
میں نے بہت کچھ سیکھا۔''

سید عرفان قیصر نے اقوالِ زرّیں کی ایک کتاب ''انمول باتیں'' کے نام سے مرتب کی، جسے کراچی کے ایک ناشر نے شائع کیا ہے۔ اس کا انتساب یوں ہے:

''شہیدِ پاکستان حکیم محمد سعید کے نام
جن کی شفقتیں ہمیشہ میرے ساتھ رہیں۔''

صحت سے متعلق بنیادی آگاہی دینے کے لیے پروفیسر ایوان اِلیچ نے ایک کتاب طبّی مکافات (MEDICAL NEMESIS) تحریر کی، جو نیویارک سے ۱۹۷۷ء میں شائع ہوئی۔ یہ کتاب شہید حکیم محمد سعید کے نام معنون ہے۔

حکیم محمد سعید کی شہادت کے بعد ۲۰۰۳ء میں ہمدرد فاؤنڈیشن نے ایک کتاب شائع کی، جس کا عنوان ''سلطنت عثمانیہ میں طبّی سائنس'' (SCIENCE OF MEDICINE IN THE OTTOMAN EMPIRE) ہے۔ یہ کتاب، انگریزی میں ہے، جسے ڈاکٹر ایسن کاہا اور ڈاکٹر اے۔ ڈی اردمیر (DR.ESIN KAHA & DR.A.D ERDMIR) نے مشترکہ طور پر تحریر کی ہے۔ انھوں نے اپنی اس تصنیف کو شہید حکیم محمد سعید کے نام معنون کیا ہے۔

پروفیسر کرم حیدری نے کتاب ''پیغامِ اسلام'' کا انتساب شہید حکیم محمد سعید کے نام ان الفاظ میں کیا ہے:

''محسن ملت حکیم محمد سعید کے نام
ہیں دیدہ ور تو اور بھی ہم میں بہت کرم
یکتا مگر حکیم محمد سعید ہیں''

اسے ہمدرد فاؤنڈیشن پریس نے ۱۹۸۷ء میں شائع کیا۔

شہید حکیم محمد سعید خود بھی ساری زندگی تصنیف و تالیف میں مصروف رہے۔ اُن کی سو سے زائد کتب کئی موضوعات کا احاطہ کرتی ہوئی آج بھی قارئین کی علمی پیاس بجھا رہی ہیں۔ یہاں یہ بات اہم ہے کہ انھوں نے اپنے حالاتِ زندگی باضابطہ طور پر خود تحریر نہیں فرمائے، مگر ان کے سفرنامے، یادداشتیں اور روزنامچے اس امر کے متقاضی ہیں کہ ان پر تحقیق کر کے ایک مکمل سوانح عمری مرتب کی جائے۔

کھانوں میں صحت بخش اجزا

ہماری غذا میں بے شمار اشیا شامل ہوتی ہیں۔ان میں سب سے زیادہ اہمیت لحمیات (پروٹینز) کی ہے۔اس کے بعد نشاستے دار اشیا (کاربوہائڈریٹس) کی اور پھر حیاتین (وٹامنز) اور معدنی اجزا کی باری آتی ہے۔قدرت نے بہت سی غذاؤں میں کئی مفید اور ضروری اجزا یکجا کر دیے ہیں۔لحمیات کے لیے گوشت، مچھلی، انڈے ہی ضروری نہیں۔مختلف دالوں، پھلیوں وغیرہ میں نہ صرف یہ اجزا ہوتے ہیں، بلکہ ان میں حیاتین، نشاستے اور معدنی اجزا بھی ہوتے ہیں۔روغن یا تیل بھی انسانی غذا میں شامل رہتا ہے۔یہ مکھن، گھی اور چربی کے علاوہ مختلف نباتی تیلوں سے ہمیں حاصل ہوتے ہیں۔

اشیا کے اسی تنوع کی وجہ سے اکثر و بیشتر افراد یہ جاننا چاہتے ہیں کہ گوشت کون سا اچھا ہوتا ہے؟ دہی بہتر ہے یا دودھ، مکھن کیوں نہ کھائیں؟ تیل کیوں زیادہ مفید ہے؟ ذیل میں اسی قسم کے کئی سوالات کے جوابات درج کیے گئے ہیں۔یہ جوابات غذائیت کے سلسلے میں اب تک ہونے والی تازہ ترین تحقیق پر مبنی ہیں۔

س : کیا نمک سمندری مچھلی میں زیادہ اور تازہ پانی کی مچھلی میں کم ہوتا ہے؟

ج : سمندری اور تازہ یا میٹھے پانی کی مچھلی کے گوشت میں نمک کی مقدار تقریباً یکساں ہوتی ہے (اوسطاً ۱۰۰ گرام گوشت میں ۶۰ سے ۶۴ گرام)۔صرف جھینگا مچھلی اور چند دیگر آبی جانوروں میں نمک کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔جھینگا مچھلی کے ۱۰۰ گرام گوشت میں نمک ۲۱۰ ملی گرام ہوتا ہے۔

س : کیا مچھلی گوشت ہی کی طرح غذائیت بخش ہوتی ہے؟

ج : جی ہاں، ۱۰۰ گرام مچھلی میں اتنی ہی غذائیت ہوتی ہے، جتنی ۱۰۰ گرام گوشت میں۔یہ تاثر غلط ہے کہ مچھلی میں غذائیت کم ہوتی ہے۔فرق صرف یہ ہے کہ مچھلی جلد ہضم ہو جاتی ہے، محض اس لیے اس کی غذائیت کم نہیں سمجھنی چاہیے۔

س : غذائیت کے اعتبار سے مچھلی پکانے کا بہترین طریقہ کیا ہے؟

ج : بہترین صورت یہ ہے کہ مچھلی شوربے کے ساتھ پکائی جائے۔اس طرح پکنے اور اس کے گلنے کے دوران اس کے تمام غذائیت بخش اجزا اسی شوربے میں شامل رہتے ہیں۔تلنے کی صورت میں یہی اجزا تیل میں رہ جاتے ہیں اور یُوں غذائی اجزا کی مقدار کچھ کم ہو جاتی ہے۔اسی طرح اسے بھاپ میں پکانا بھی ایک اچھا طریقہ ہے۔ایسی مچھلی زود ہضم بھی ہوتی ہے۔

س : کیا مچھلی کی چربی یا اس کی چکنائی صحت بخش ہوتی ہے؟

ج : جی ہاں، چوں کہ یہ چربی یا چکنائی جمتی نہیں ہے، اس لیے یہ صحت کے لیے مفید ہوتی ہے۔اس کے کھانے سے خون میں کولیسٹرول کی مقدار میں اضافہ نہیں ہوتا۔یوں شریانیں صاف اور لچک دار رہتی ہیں اور قلب بھی محفوظ رہتا ہے۔

س : کیا گائے کا بھنا ہوا گوشت مرغی کے گوشت ہی کی طرح غذائیت بخش ہوتا ہے؟

ج : گوشت کی غذائیت کا انحصار دراصل اس میں موجود لحمیات کی مقدار پر ہوتا ہے۔اس اعتبار سے بڑے گوشت اور مرغی کے سفید گوشت کی غذائیت برابر ہوتی ہے، فرق دونوں میں چربی کی مقدار سے ہوتا ہے۔

س : کیا جانور کے ہر جگہ کا گوشت غذائیت کے اعتبار سے یکساں ہوتا ہے؟

ج : جی نہیں، عضلات کے گوشت (بونگ) میں، دوسری جگہ کے گوشت کے مقابلے میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ زیادہ رگ پٹّھوں والے گوشت میں غذائیت کم ہوتی ہے۔

س : کیا انڈے مکمل غذا ہیں؟

ج : جی نہیں، دیگر تمام غذائی اجزا کے باوجود چوں کہ ان میں نشاستے اور حیاتین ج (وٹامن سی) کی کمی ہوتی ہے، اس لیے انھیں مکمل غذا قرار نہیں دیا جاتا۔

س : چکنائی کون سی مفید ہوتی ہے؟

ج : تیل یا چکنائی جو بھی ہو، ہلکی یا بھاری، اس میں فی لیٹر حراروں کی تعداد ۸۱۴۵ ہوتی ہے، اس اعتبار سے ہر چکنائی وزن میں اضافہ کرتی ہے۔

س : پھر ہلکا یا پتلا تیل کیوں بہتر سمجھا جاتا ہے؟

ج : اس لیے کہ اس میں جمنے کی صلاحیت کم ہوتی ہے، جس کی وجہ سے خون میں کولیسٹرول کی مقدار نہیں بڑھتی اور خون کی رگیں صاف رہتی ہیں۔

س : کیا بھوری شکر اور گڑ، چینی سے بہتر ہوتے ہیں؟

ج : ماہرین کی رائے میں شکل و رنگت چاہے کچھ ہو، چیز ایک ہی ہے۔ بھوری شکر یا گڑ میں چوں کہ راب (MOLASSES) شامل ہوتی ہے، اس لیے اس کی رنگت بہتر ہوتی ہے۔ افادیت راب کی ہوسکتی ہے۔ مٹھاس کے اعتبار سے کوئی فرق نہیں ہوتا۔

س : کیا شہد چینی سے بہتر ہے؟

ج : جی ہاں، شہد میں چوں کہ شکر کے مقابلے میں حیاتین اور کچھ معدنی اجزا شامل ہوتے ہیں، اس لیے غذائی اعتبار سے اسے چینی پر فوقیت حاصل ہے، تاہم یہ اجزا بہت خفیف مقدار میں ہوتے ہیں، مثلاً ۱۰۰ گرام شہد میں کیلسیئم کی مقدار صرف ۵ ملی گرام ہوتی ہے، جب کہ ایک گلاس دودھ میں ۳۱۹ ملی گرام کیلسیئم ہوتا ہے۔ اس طرح روزانہ درکار حیاتین ج کے حصول کے لیے ہمیں زیادہ مقدار میں شہد ہر روز کھانا ہوگا۔

س : کیا دودھ بڑوں کی غذا ہے؟

ج : ہے بھی اور نہیں بھی۔ بات دراصل یہ ہے کہ بچوں کی آنتوں میں دودھ کی شکر (LACTOSE) ہضم کرنے والے خمیر (انزائمز) زیادہ بنتے ہیں۔ چناں چہ وہ اسے زیادہ بہتر طور پر ہضم کر لیتے ہیں۔ بڑی عمر کے لوگوں میں ہضم کا یہ عمل سست ہوجاتا ہے، اس لیے انھیں تھوڑی تھوڑی مقدار میں دوسری غذاؤں کے ساتھ دودھ پینا چاہیے۔

س : کیا بچوں کو بالائی والا دودھ پینا چاہیے؟

ج : جی ہاں، چوں کہ بالائی میں حیاتین الف اور د (وٹامنز اے اور ڈی) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور بچوں کی بڑھوتری کے لیے حیاتین ضروری ہوتی ہیں، اس لیے انھیں دودھ بالائی کے ساتھ پینا چاہیے۔

س : کیا دہی سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے؟

ج : بات دراصل یہ ہے کہ بعض علاقوں کے لوگوں کی لمبی عمروں کا راز دہی کو قرار دیا جاتا ہے، لیکن ہم زندگی میں اضافے کے دیگر عوامل فراموش کر دیتے ہیں، مثلاً پُرامن زندگی، صاف ہوا و پانی اور ورزش وغیرہ۔

س : کیا دہی دودھ کا نعم البدل ہے؟

ج : خود دہی دودھ ہی کی ایک شکل ہے جس میں تخمیر کا عمل ہوتا ہے۔ غذائی اعتبار سے دونوں برابر ہوتے ہیں، لیکن دہی کے مقابلے میں دودھ زیادہ پیا جا سکتا ہے، جب کہ دہی زیادہ کھایا

نہیں جا سکتا، پھر اس میں چینی یا نمک وغیرہ ملانے سے یہ بھاری بھی ہو جاتا ہے، تاہم سادہ دہی آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ اس کی ترشی آنتوں کے لیے مفید ہوتی ہے۔

س : سبزیاں پکانے کے دوران ان کی حیاتین وغیرہ کس طرح محفوظ رہ سکتی ہیں؟

ج : سبزیاں تازہ ہوں۔ اُنھیں کم سے کم چھیلا اور کھُرچا جائے، خوب پانی سے دھویا جائے۔ پانی میں بھگو کر چھوڑ نہ دیا جائے، اس طرح ان کے قیمتی اجزا پانی میں گھُل جائیں گے۔ ان کے ٹکڑے بڑے رکھے جائیں۔ ٹکڑے چھوٹے ہوں گے تو غذائیت بھی گھٹ جائے گی۔ انھیں قلعی دار برتنوں میں پکایا جائے۔ تانبا غذائی اجزا کا دشمن ہوتا ہے یا پھر اسٹین لیس اسٹیل کے برتن استعمال کریں۔ مٹی کے برتن بھی بازار میں مل جاتے ہیں۔ سبزیاں زیادہ سے زیادہ ۲۰ منٹ تک پکائی جائیں۔

س : کیا وزن کم کرنے کے لیے اور غذاؤں کے بجائے پیٹ بھر کے پھل کھا سکتے ہیں؟

ج : نہیں، یہ غلط تاثر ہے۔ پھلوں میں صرف پانی، حیاتین اور معدنی اجزا ہوتے ہیں۔ ان میں شکر بھی ہوتی ہے۔ اب انگور ہی کو لیجیے۔ ایک کلو انگور میں ۳۵ حرارے (کیلوریز) ہوتے ہیں۔ یہی حال آم اور کھجور وغیرہ کا ہے۔

☆☆☆

پتّے کی پتھری

جب پتّے میں پتھریاں بن جائیں تو جگر سے صفرا (BILE) آنتوں تک نہیں پہنچ پاتا۔ اس طرح شکم کا درد، ریاح اور پیٹ کا پھول جانا وغیرہ جیسی مختلف تکالیف پیدا ہوجاتی ہیں۔ کبھی کبھی صفرے کی مکمل بندش سے یرقان بھی ہوجاتا ہے۔ بعض لوگوں کی پتھریاں پتّے میں خراش پیدا کرتی ہیں اور سخت درد کا باعث ہوتی ہیں۔ ایسے بھی لوگ ہیں، جن کے پتّوں میں پتھریاں ہوتی ہیں، لیکن کوئی تکلیف دہ علامات سامنے نہیں آتیں۔

پتّا ناشپاتی کی شکل کی چھوٹی سی تھیلی ہے، جو انسانی جسم کے دائیں جانب جگر کے پیچھے واقع ہے۔ پتّا، صفرے کو جمع رکھتا ہے۔ صفرا ایک تیزابی مائع ہے، جسے جگر بناتا ہے۔ اس مائع میں چکنائیوں کو ہضم کرنے والے اجزا ہوتے ہیں اور جگر بہ وقتِ ضرورت صفرے کو چھوٹی آنتوں میں خارج کرتا رہتا ہے۔

عام طور پر صفرے کے تیزابی اجزا کولیسٹرول اور کیلسیئم دونوں کو محلول، یعنی حل شدہ شکل میں رکھتے ہیں۔ جب کولیسٹرول زیادہ ہوجاتا ہے یا اس کو حل کرنے والے اجزا کم ہوجاتے ہیں تو ان میں سے کچھ ذرّات مل کر پتھر بن جاتے ہیں۔

پتّے کی دس پتھریوں میں سے آٹھ بنیادی طور پر کولیسٹرول سے بنی ہوئی ہوتی ہیں۔ دوسری پتھریاں ریت کے ذرّوں کی طرح چھوٹی بھی ہوسکتی ہیں اور انڈے کے سائز کی بھی ہوسکتی ہیں۔ یہ پتھریاں یا تو خود پتّے کے اندر ہوتی ہیں یا ان نالیوں میں ہوتی ہیں، جو پتّے اور جگر کو چھوٹی آنتوں سے ملاتی ہیں۔

جن لوگوں کے پتّے میں پتھریاں ہوتی ہیں، ان میں سے نصف تعداد کو اس بات کا علم ہی نہیں ہوتا کہ ان کے پتّے میں پتھریاں ہیں، کیوں کہ یہ پتھریاں کوئی مسئلہ پیدا نہیں کرتیں، البتہ اگر کوئی پتھری پتّے سے چھوٹی آنتوں کی نالی میں رک جاتی ہے تو سخت درد ہوتا ہے، جو ۲۰ منٹ سے لے کر کئی گھنٹوں تک رہتا ہے۔ اکثر پتّے ہی کو نکال دیا جاتا ہے۔

مردوں کے مقابلے میں ۲۰ سے ۶۰ برس کی درمیانی عمر والی خواتین میں پتھریاں عام طور پر تین گنا زیادہ پیدا ہوتی ہیں، لیکن ۶۰ برس کے بعد پتّے کی پتھریوں والی خواتین اور پتّے کی پتھریوں والے مردوں کی تعداد برابر ہوجاتی ہے۔ سائنس دانوں کا خیال ہے کہ مردوں کے مقابلے میں نوجوان عورتوں میں پتھریاں اس لیے زیادہ ہوتی ہیں کہ زنانہ ہارمون ایسٹروجن کی وجہ سے ان کے صفرے میں زیادہ کولیسٹرول جمع ہوجاتا ہے۔ دوسرے عوامل میں خاندانی منصوبہ بندی کی گولیاں، ایسٹروجن تھراپی، وزن کی زیادتی اور زیادہ چکنائی اور کم ریشے والی غذاؤں کا کھانا شامل ہے۔

اس کا روایتی آپریشن تکلیف دہ تھا، لیکن اب جدید و آسان طریقے استعمال کیے جارہے ہیں، جن کی مدد سے پتھریوں یا پتّے کو نکال دیا جاتا ہے۔

سرجن پہلے یہ معلوم کرتا ہے کہ مریض کے پتّے میں کس قسم کی پتھریاں ہیں، اُن کی تعداد کتنی ہے اور یہ کہاں پر واقع ہیں۔ مرض کی علامات قابلِ برداشت ہیں یا سنگین۔ مریض کی عمر کیا ہے۔ نیز یہ معلوم کرنا بھی ضروری ہوتا ہے کہ مریض دل یا پھیپڑوں کی کسی بیماری میں مبتلا تو نہیں ہے۔

غذا میں تبدیلی کیجیے

جن لوگوں کو اس وقت پتّے کی پتھریاں نہیں ہیں، وہ مندرجہ ذیل غذائی تدبیروں سے ان کے بننے کو روک سکتے ہیں:

ریشہ بڑھائیے، چکنائی گھٹائیے

ان قوموں میں جو چکنائی زیادہ اور ریشہ (فائبر) کم کھاتی ہیں، ان میں پتّے کی پتھریوں کی بیماری عام ہے، مثلاً امریکا، برطانیہ اور سویڈن وغیرہ، لیکن ایشیا کے ممالک میں کم چکنائی اور زیادہ ریشے والی غذا رائج ہے، اس لیے ایشیائی افراد میں یہ مرض نسبتاً کم ہے۔ یہی لوگ جب امریکا جاتے ہیں اور امریکی غذائیں کھانے لگ جاتے ہیں تو ان میں اس مرض کے لاحق ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ چکنائی کم کرنے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ گوشت کم کھائیں۔ ریشہ بڑھانے کا ایک آسان گُر یہ ہے کہ آپ سالم اناج، سبزیاں اور پھل زیادہ کھائیں۔

زیادہ وزن گھٹائیے

سائنس دانوں نے بتایا ہے کہ زیادہ وزن کا پتّے کی پتھری سے براہِ راست تعلق ہے۔ تھوڑے سے زیادہ وزن سے بھی پتّے کی پتھری کا خطرہ ہوتا ہے، لیکن بہت زیادہ وزن والی خواتین میں چھے گنا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

کولیسٹرول والی غذائیں کم کھائیے

بالٹی مور میں واقع جانز ہاپکنز یونی ورسٹی نے زیرِ تجربہ کتوں کا مطالعہ کیا۔ جن کتوں کو زیادہ کولیسٹرول والی غذا دی گئی، ان میں جلد ہی پتھریاں بننے لگیں۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ایسا انسانوں میں بھی ہو، بلکہ یہ بات انسانوں میں کولیسٹرول کی زیادتی کی وجہ سے خطرے کے امکان کو ظاہر کرتی ہے۔

کولیسٹرول والی غذائیں کم کھانے کے آپ کو مزید تین فائدے حاصل ہوں گے: ہائی بلڈ پریشر کم ہوگا اور حملۂ قلب و فالج کے خطرات بھی دُور رہیں گے۔

سبزیاں کھائیے

امریکی تحقیق کاروں نے یونان کی عورتوں میں پتّے کی پتھریاں پائے جانے پر ان کا مطالعہ کیا تو معلوم ہوا کہ یونان میں دوسرے شہروں کے مقابلے میں سبزیاں کم ہوتی ہیں، اس لیے خواتین ڈبل روٹی، چاول اور آلو سے پیٹ بھرتی ہیں۔ چناں چہ ان میں پتّے کی پتھری کی شکایت پائی جاتی ہے۔ اگر وہ سبزیاں زیادہ کھائیں تو اس مرض کے خطرات کم ہو سکتے ہیں۔

کھانوں کے درمیان وقفے کو طول نہ دیجیے

جو لوگ دن کے آخری کھانے اور اگلی صبح کے ناشتے کے درمیان ۱۶ گھنٹوں کا وقفہ رکھتے ہیں، ان میں پتّے کی پتھریاں بننے کا عمل زیادہ ہوتا ہے۔ ۱۶ گھنٹوں کے وقفے کے دوران میں صفرے میں کولیسٹرول کی مقدار ۱۲ گنا بڑھ جاتی ہے۔ صفرے میں زیادہ کولیسٹرول ہی پتّے کی پتھریاں بننے کا باعث بنتا ہے۔

زیادہ ریشے والی غذا زیادہ بار کھائیے

ریشہ کولیسٹرول کو کم کرتا ہے، اس لیے زیادہ ریشے والی غذا زیادہ بار کھائیے۔ مطلب یہ ہے کہ آپ سبزیاں، پھل اور سالم اناج دن بھر میں دو تین بار سے زیادہ کھائیں۔

کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائڈز

☆ فی سولی لیٹر خون میں کولیسٹرول کی ۱۵۰ سے ۱۶۰ ملی گرام مناسب مقدار ہے۔

☆ ٹرائی گلیسرائڈز (TRI GLYCERIDES: مضرِ صحت چکنائیاں) کی بھی سولی لیٹر خون میں مناسب مقدار کی حد ۱۵۰ ملی گرام ہے۔

☆ ورزش بھی کولیسٹرول کو کم کرتی ہے۔

☆ حیاتین ج (وٹامن سی) بھی کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

☆ بعض مچھلیوں میں اومیگا۔۳ روغنی تیزاب پائے جاتے ہیں، جو چکنائی کو کم درجے پر بھی پگھلا ہوا رکھتے ہیں۔

☆ مچھلی کا تیل پینے سے بھی کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائڈز کم ہو سکتے ہیں۔

سردی میں انڈے کھایئے

سید رشید الدین احمد

انڈا ایک نہایت ہی مقبول اور مفید غذا ہے، اسے مختلف طریقوں سے کھایا جاتا ہے۔ لوگ اسے تل کر کھاتے ہیں، اُبال کر کھاتے ہیں، سالن پکا کر کھاتے ہیں اور آلو اور دوسری سبزیوں کے ساتھ ملا کر پکاتے ہیں۔ حد یہ ہے کہ بعض لوگ اسے کچا بھی کھا جاتے ہیں۔ اکثر لوگ انڈے کا حلوا بھی کھاتے ہیں۔ انڈے کو تلنے، سالن پکانے یا حلوا وغیرہ تیار کرنے کے لیے تیل، گھی وغیرہ جیسی چکنائی بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اکثر لوگوں کے ناشتے میں انڈا کسی نہ کسی شکل میں ضرور موجود ہوتا ہے۔ ناشتے میں زیادہ تر اُبلے ہوئے، تلے ہوئے یا آملیٹ کیے ہوئے انڈے ہوتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ انڈے سے جسم کی افزایش ہوتی ہے، اس لیے لوگ عام طور پر توانائی کے لیے انڈے کھاتے ہیں۔ یوں تو بیشتر پرندوں کے انڈے بھی مفید ہوتے ہیں، لیکن مرغی کے انڈے سب سے زیادہ کھائے جاتے ہیں۔ مرغی کے انڈے کے بعد سب سے زیادہ بطخ کے انڈے کھائے جاتے ہیں۔

انڈے اچھے قسم کے ہونے چاہییں، کیوں کہ غیر معیاری انڈوں سے مطلوبہ فائدے حاصل نہیں ہوتے۔ انڈے کے چھلکے کے اندر پہلے ایک سفید جھلّی ہوتی ہے۔ اس کا کوئی خاص استعمال نہیں ہوتا، لیکن اس جھلّی کے اندر جو سفیدی اور اس کے اندر جو زردی ہوتی ہے، فائدے کا اصل سرچشمہ یہی سفیدی اور زردی ہے۔ انڈوں کی مختلف درجہ بندی کی گئی ہے، مثلاً جن انڈوں کے چھلکے سفید ہوتے ہیں، انھیں درجۂ اول کے انڈے سمجھا جاتا ہے۔ بعض انڈوں کے چھلکے قدرے بادامی یا بھورے ہوتے ہیں۔ لوگ ایسے انڈوں کو کم تر درجے کا سمجھتے ہیں، لیکن یہ خیال غلط ہے۔ حیاتین (وٹامنز) اور افادیت کے لحاظ سے بھورے رنگ کے انڈے سفید انڈوں سے کم تر نہیں ہوتے۔ ان کا ذائقہ بھی خراب نہیں ہوتا۔ نہایت ہی اعلا درجے کے انڈوں کی سفیدی اور زردی دبیز ہوتی ہے، جب کہ بعض دوسرے انڈوں کے اندر زیادہ دبیز سفیدی اور زردی نہیں ہوتی۔

انڈے خریدنے کے سلسلے میں اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ انھیں زیادہ سے زیادہ ایک ہفتے کے اندر کھا لیا جائے اور جب تک انھیں کھایا نہ جائے، تب تک ریفریجریٹر یا کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھا جائے۔ انڈے فروخت کرنے والوں کو بھی چاہیے کہ وہ ریفریجریٹر کے اندر ہی رکھیں، ورنہ ان کے انڈے بعض جواہر سے محروم بھی ہو سکتے ہیں۔

انڈوں کو بار بار اُٹھانے اور کھسکاتے رہنے میں ایک خطرہ تو یہ ہوتا ہے کہ وہ ٹوٹ سکتے ہیں، دوسری بات یہ کہ ان کی افادیت میں بھی فرق پڑ سکتا ہے۔ اگر انڈے ایک ہفتے سے زیادہ عرصے تک رکھے جائیں تو ان کے اندر بُو پیدا ہو سکتی ہے، اس لیے ایک ہفتے سے زیادہ انھیں رکھنا نہیں چاہیے۔

انڈے زیادہ تیز آنچ پر نہ پکائے جائیں اور نہ انھیں زیادہ سخت کر کے کھانا چاہیے۔ اگر انڈے کو زیادہ تیز آنچ پر پکایا جائے تو اس سے زردی، سفیدی اور دوسرے جواہر زائل ہو سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر لوگ ''ہاف بوائل'' (نیم اُبلے) انڈے کھاتے ہیں، تاکہ زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کر سکیں۔ یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ زیادہ تیز آنچ پر انڈے پکانا کسی طرح بھی سودمند نہیں، ہمیشہ معتدل آنچ پر ہی پکانا چاہیے۔ انڈے میں بہت زیادہ لحمیہ (پروٹین) ہوتا ہے، اس لیے پکاتے ہوئے اس لحمیے کو ضائع ہونے دینا نہیں چاہیے۔

انڈے پکانے میں ایک بات کا خیال ضرور رکھنا

چاہیے، یعنی جس انڈے کے چھلکے ٹوٹے ہوئے ہوں یا اس پر مٹی اور گندگی لگی ہو، اس کو استعمال نہ کیا جائے۔ ایسے انڈے میں بیکٹیریا ہوسکتا ہے، جس سے غذا میں زہر کا عنصر پیدا ہوسکتا ہے۔ ایسے انڈے ہرگز استعمال نہ کیے جائیں۔

انڈے کس قدر کھائے جائیں، کم یا زیادہ؟ اس سوال پر اختلافِ رائے پایا جاتا ہے۔ ایک خیال تو یہ ہے کہ انڈے زیادہ کھائے جاسکتے ہیں، ان سے نقصان کم ہی ہوتا ہے، البتہ فائدہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ یہ ایک پسندیدہ مرغوب غذا ہے، لیکن ایک دوسرے طبقے کا خیال ہے کہ انڈے کا حد سے زیادہ کھانا مضر ہوسکتا ہے، مثلاً اس سے عارضۂ قلب ہوسکتا ہے، خاص طور پر خون میں کولیسٹرول کی سطح بلند ہوتو زیادہ انڈے کھانے پر عارضۂ قلب کا خطرہ پیدا ہوسکتا ہے۔ انسان کے جسم میں ۲۵۰ ملی گرام کولیسٹرول ہوتا ہے، انڈے زیادہ کھانے سے اس میں اضافہ ہوسکتا ہے۔

اس بات کو ذہن نشین رکھتے ہوئے یہی کہا جاسکتا ہے کہ انڈے اعتدال سے کھانے چاہییں۔ یوں بھی کسی چیز کا بہت زیادہ کھانا مفید نہیں ہوسکتا۔ انڈے جب کھائے جائیں تو انڈے کے اثرات کو معتدل بنانے کے لیے اس کے ساتھ کچھ ایسی چیزیں بھی کھائی جائیں، جن سے حیاتین، معدنیات اور دیگر ضروری اجزا بھی معتدل مقدار میں مل جائیں اور صحت برقرار رکھنے میں مدد مل سکے۔

جو افراد بہت شوق سے انڈے کھاتے ہیں، انھیں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ فارمی انڈوں کے مقابلے میں دیسی انڈے زیادہ مفیدِ صحت ہوتے ہیں، لیکن دیسی انڈے اصلی ہونے چاہییں۔ بعض بے ایمان تاجر فارمی انڈوں پر رنگ چڑھا کر دیسی انڈے کہہ کر فروخت کر دیتے ہیں۔

مکان اور صحت

تنگ و تاریک اور سیلن زدہ مکانوں میں رہنے والوں کی اکثریت صحت و صفائی کی تمام سہولتوں سے محروم بڑی تکلیف دہ زندگی گزارتی ہے۔ جسمانی امراض کے علاوہ یہ لوگ ذہنی سکون و آسودگی کی نعمت سے بھی محروم ہوتے ہیں، جس سے مختلف دماغی اور نفسیاتی امراض میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اب یہ بات تسلیم کر لی گئی ہے کہ انسانی صحت کا گھر سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔ کراچی میں اُبلتے گٹر، بُو دار کوڑے کے ڈھیر، گلیوں میں بہتی غلاظت اور ان کی بُو صحتِ عامہ کے لیے زبردست خطرہ بنے ہوئے ہیں۔ بعض شہری علاقوں میں آبادی بہت تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ ان علاقوں میں اضافے کی ایک وجہ دوسرے شہروں کے لوگوں کی تیز رفتار آمد کے علاوہ شرح پیداوار میں اضافہ بھی ہے۔

اسلام آباد، لاہور، فیصل آباد اور دوسرے بڑے شہروں کے مقابلے میں سب سے زیادہ بُرا حال کراچی کا ہے، جہاں دیہی علاقوں کے ہزاروں افراد ہر روز تلاشِ روزگار میں پہنچتے ہیں اور ہر برس ایسی کچی آبادیوں میں اضافے کا سبب بنتے ہیں۔ یہ لوگ انتہائی غلیظ اور گندی بستیوں میں رہتے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق دنیا میں کروڑوں افراد رہنے یا سَر چھپانے کی سہولتوں سے بالکل محروم ہیں۔ اس صورتِ حال کا سب سے زیادہ خراب اثر صحت پر پڑ رہا ہے۔ ان بستیوں میں متعدی امراض کا بسیرا ہے۔ ان امراض کا سب سے زیادہ شکار یہاں کے بچے ہیں۔ ترقی پذیر ملکوں میں بچے ان امراض کے ہاتھوں ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ان میں سے پچاس فی صد بچے پانچ برس سے کم عمر کے ہوتے ہیں۔ انھیں بہتر رہایشی سہولتوں اور صحت و صفائی کی بنیادی سہولتیں فراہم کر کے موت کے منھ میں جانے سے بچایا جا سکتا ہے۔ جو بچے بچ جاتے ہیں، وہ بھی انتہائی خراب اور دشمنِ صحت ماحول میں زندہ رہتے ہیں، جس سے ان کی نشو و نما کو شدید نقصان پہنچتا ہے اور صحتیں تباہ ہو جاتی ہیں۔

ان بستیوں کی اکثریت غیر معیاری مکانوں میں رہتی ہے۔ ایک ہی کمرے میں، جو بالعموم کچا ہوتا ہے، کئی کئی افراد رہتے ہیں، انھیں بنیادی ضروریات فراہم نہیں ہوتیں۔ یہ صاف ستھرے پینے کے پانی سے محروم ہوتے ہیں، جس کے نتیجے میں یہ اپنے جسم صاف رکھ سکتے ہیں اور نہ کپڑے وغیرہ ٹھیک طور پر دھو سکتے ہیں۔ ان گلیوں میں غلاظت کے انبار لگے ہوتے ہیں۔ ان کی صفائی کا کوئی انتظام نہیں ہوتا۔ چوہوں، کتوں، مکھیوں اور دیگر مضر جانوروں کی کثرت ہوتی ہے۔ ان بستیوں میں اسکول ہوتے ہیں اور نہ ڈھنگ کے صاف ستھرے بازار۔ کھانے پینے کی چیزیں کھلی فروخت کی جاتی ہیں، جن پر مکھیاں بھنکتی ہیں اور گرد و غبار جما رہتا ہے۔ خود یہ لوگ بھی غلاظت میں اضافہ کرتے ہیں۔ چوں کہ انھیں اچھی غذا نہیں ملتی، اس لیے یہ ہر وقت امراض کا شکار رہتے ہیں۔ ان کے کم زور جسم اور خراب صحت انھیں کسی کام کا نہیں رکھتی۔

مذکورہ بستیوں میں اکثر امراض کا تعلق پانی سے ہوتا ہے۔ آلودہ پانی کئی امراض کا سبب بنتا ہے۔ ماہرینِ صحت کے مطابق لوگوں کو صاف پانی کی فراہمی سے دیہی اور شہری علاقوں کے بہت سے صحی مسائل حل ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ کچرا اور دیگر غلاظتیں بھی بستی کی فضا کو آلودہ اور بُو دار کرتی ہیں۔ انھیں جلانے کی صورت میں آلودگی مزید بڑھتی ہے اور اُن میں پناہ گزیں کیڑے گھروں میں گھس جاتے ہیں۔

ہرنیا کی بیماری

ڈاکٹر آصف محمود جاہ

’’ہرنیا‘‘(HERNIA : آنت اترنا) ایک عام بیماری ہے۔

جسم کے کسی عضو یا اس کے کچھ حصے کا اپنے غلاف کے کسی کم زور حصے میں سے باہر کی طرف ظاہر ہونے کو ’’ہرنیا‘‘ کا نام دیا جاتا ہے۔

ہرنیا زیادہ تر پیٹ کے مختلف حصوں میں ظاہر ہوتا ہے۔ ہرنیا میں پیٹ کے کم زور حصے سے انتڑیاں یا دیگر اعضا، مثلاً پیٹ کی اندرونی چربی وغیرہ پیٹ کے باہر خارج ہو کر جلد کے نیچے ایک تھیلی کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ شروع شروع میں یہ تھیلی زیادہ دیر کھڑا رہنے، کھانسنے یا مسلسل کام کرنے کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے اور لیٹنے یا آرام کرنے سے خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔

زیادہ عرصہ گزرنے کے بعد یہ تھیلی سُوجن کی شکل میں مستقل موجود رہتی ہے اور تکلیف دہ صورت اختیار کر لیتی ہے۔ بیماری کے دوران درد اور سُوجن دور کرنے والی مختلف دوائیں کھائی جاتی ہیں۔

احتیاط

ہرنیا ہونے کی صورت میں دوا کھانے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہے۔

ہرنیا کی بیماری کی نوعیت اور علاج

ہرنیا عام طور پر ناف، سینے کے درمیانی حصے میں یا پیٹ اور ٹانگ کے ملنے والی جگہ پر ایک سُوجن کی صورت میں نمودار ہوتا ہے۔ ہرنیا پیدائشی طور پر بھی ہو سکتا ہے۔

پیٹ کے کسی بھی آپریشن میں پیپ پڑنے یا اندرونی ٹانکے ٹوٹنے سے پٹھوں میں کم زوری کی وجہ سے بھی ہرنیا ہو سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں میں ناف اور پیٹ کے نیچے ہرنیا ہو سکتا ہے۔ مختلف بیماریوں، مثلاً لمبی کھانسی، دمہ یا پیشاب کی رکاوٹ کی بیماری میں بھی ہرنیا ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

ہرنیا کی بیماری کے علاج کے لیے آپریشن بہترین علاج ہے۔ ہرنیا کی بیماری کے مریض مندرجہ ذیل تجاویز پر عمل کر کے نہ صرف اپنے آپ کو بیماری کی پیچیدگیوں سے بچا سکتے ہیں، بلکہ ان کی وجہ سے آپریشن کی کام یابی کے بھی سو فی صد امکانات ہوتے ہیں۔

☆ وزن میں کمی کی جائے۔

☆ روغنی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے اور سادہ غذائیں، یعنی سبزیاں اور سلاد زیادہ کھائی جائیں۔

☆ سگرٹ نوشی اور شراب نوشی سے پرہیز کیا جائے۔

☆ کھانسی ہونے کی صورت میں اس کا علاج کیا جائے۔

☆ ذیابیطس کی صورت میں شکر کی سطح کو قابو میں رکھا جائے۔

ہرنیا کا آپریشن بہت آسان ہوتا ہے۔ مریض کو آپریشن کے بعد صرف ایک یا دو دن اسپتال میں رہنا پڑتا ہے، جب کہ بعض حالتوں میں آپریشن کر کے شام کو مریض کو بہ حفاظت گھر بھیجا جا سکتا ہے۔

☆ آپریشن کے بعد مریض ایک ماہ زیادہ دیر تک جھکنے والے کام سے پرہیز کریں۔

کافی ۔ موسمِ سرما کا مفید مشروب

کافی کے بارے میں ایک کہانی بیان کی جاتی ہے کہ آج سے تقریباً ہزار برس پہلے بکریاں چرانے والے ایک یمنی کو یہ دیکھ کر بہت حیرت ہوئی کہ اس کی بکریاں جب ایک مخصوص درخت کے پتّے کھالیتی ہیں تو زیادہ اُچھلنے کودنے لگتی ہیں۔ یوں لگتا ہے جیسے ان میں زندگی کی ایک نئی لہر دوڑ گئی ہو۔ وہ بہت فعال اور پھرتیلی ہوجاتی ہیں۔ اس راز کو جاننے کے لیے یمنی چرواہے نے اس جنگلی درخت کی چند پتیاں چبالیں۔ تب اُسے اپنی بکریوں کے خوشی سے اُچھلنے کودنے کا راز معلوم ہوگیا۔ اُس نے اس راز میں اپنے دوستوں کو بھی شامل کرلیا۔ یوں یہ ابتدائی تجربات کافی کی پتیاں چبانے سے لے کر کافی کے بیج اُبال کر پینے تک جاری رہے۔ اس طرح دنیا میں ایک ایسے مشروب کا دور شروع ہوا، جو آج کل ہر جگہ مہمان نوازی یا خاطر مدارات کے لیے زبردست اہمیت کا حامل ہے۔

یہ بھی کہا جاتا ہے کہ کافی کو بہ طور مشروب پینے کی ابتدا ایتھوپیا کے ''کافا'' نامی علاقے سے ہوئی۔ اس علاقے میں کافی کے درخت اب بھی بہ کثرت پائے جاتے ہیں، بلکہ جنگل میں خودرو پودوں کی حیثیت سے اُگتے ہیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ کافی کے درخت اس علاقے میں یمن سے یہاں پہنچے ہوں۔ خود کافی کا نام ہی عربی لفظ ''قہوہ'' سے لیا گیا ہے، اس لیے اس بات پر یقین آجاتا ہے۔ دنیا کے تمام ملکوں میں استعمال ہونے والا لفظ ''کافی'' اس لفظ سے ماخوذ ہے۔

تاریخی ریکارڈ کے اعتبار سے کافی کی کاشت سب سے پہلے چھٹی صدی عیسوی کے دوران جنوبی عرب کے علاقے میں کی گئی تھی۔ متعدد مورّخین کا کہنا ہے کہ مشروب کے طور پر پینے سے بہت پہلے کافی کے بیجوں کو غذا کے طور پر کھایا جاتا تھا۔ بیج پیس کر چکنائی میں ملائے جاتے اور اس طرح اس سے ایک عمدہ کھانا تیار کیا جاتا تھا۔

مشہور طبیب، کیمیا داں اور فلسفی الرازی کی تحریروں سے پتا چلتا ہے کہ کافی کو مشروب کے طور پر نویں صدی عیسوی میں پیا گیا۔ رازی کی تحریروں سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ عربوں نے آٹھویں اور نویں صدی کے دوران کافی کے بیج پیس کر اور انھیں اُبال کر گرم مشروب تیار کرنا سیکھ لیا تھا۔ کافی کے پتوں کے بجائے اگر اس کے بیج اُبال کر پییں جائیں تو یہ ایک فرحت بخش اور متحرک مشروب ثابت ہوتا ہے۔ اس طرح کافی کو بہ طور مشروب پینے کا سلسلہ شروع ہوا۔

عرب دنیا میں قہوہ اور کافی کا رواج بہت تیزی سے پھیل گیا، لیکن اہلِ یورپ کو کافی کی فرحت و فعالیت کا علم سترھویں صدی عیسوی میں ہوا۔ سترھویں اور اٹھارویں صدی کا زمانہ یورپ کے قہوہ خانوں (کافی ہاؤسز) کا عہدِ زرّیں تھا۔ یورپ کے ہر شہر میں قہوہ خانے کھل چکے تھے۔ ان میں معاشرے کے ہر طبقے کے لوگ نظر آتے تھے، تاہم یہ قہوہ خانے عام طور پر شاعروں اور ادیبوں کے اڈّوں کی حیثیت رکھتے تھے، جہاں شاعر اور ادیب ایک پیالی کافی پر گھنٹوں حالاتِ حاضرہ پر مباحثہ کرتے یا گپیں لڑاتے تھے۔ براعظم امریکا میں کافی اٹھارویں صدی میں مقبول ہوئی۔ برطانوی حکومت نے برّاعظم امریکا میں چاے پر ٹیکس لگا دیا تھا، جس سے امریکیوں میں سخت برہمی پائی جاتی تھی۔ اس ناراضی کا اظہار ۱۷۷۳ء میں ہو گیا تھا۔ امریکیوں نے چاے کے کریٹ بوسٹن کی بندرگاہ سے سمندر میں پھینک دیے۔ اس واقعے کو ''بوسٹن ٹی پارٹی'' کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ اسے امریکی انقلاب کے اسباب میں سے ایک سبب بھی سمجھا جاتا ہے۔ اس واقعے کے بعد سے امریکیوں نے کافی کو ترجیح دینی شروع کر دی۔ آج صورتِ حال یہ ہے کہ امریکا میں دنیا کے تمام ملکوں سے زیادہ کافی پی جاتی ہے۔

کافی کی پیداوار پر سیکڑوں برس تک عربوں کی اجارہ داری رہی۔ سترھویں صدی کے اختتام تک ساری دنیا کے لیے کافی کے بیج اسی جزیرے نما سے فراہم کیے جاتے تھے۔ کافی کی زیادہ تر برآمد (ایکسپورٹ) یمن کے شہر ''موکا'' سے ہوتی تھی، یہاں تک کہ کافی کا دوسرا نام ہی ''موکا'' پڑ گیا۔ ابتدائی دور میں کافی کی تجارت پر اس غلبے کے باوجود اس کی کاشت اور برآمد میں زوال آتا گیا۔ کافی اب دنیا بھر میں سب سے بہترین سمجھی جاتی ہے۔ اس کے بیج بڑے تیز، چکنے، خوشبودار اور اپنی مہک کے اعتبار سے نفیس ترین اور بے مثال ہوتے ہیں۔ سترھویں صدی کے اختتام پر کچھ ولندیزی جاسوس یمن سے کافی کے چند پودے چُرا کر لے جانے میں کام یاب ہو گئے۔ یہ پودے انھوں نے جزیرہ جاوا (انڈونیشیا) میں لگائے۔ اس طرح جزائر شرق الہند، یعنی انڈونیشیا میں کافی کو کام یابی سے متعارف کرایا گیا۔ چند برس بعد ان جزائر میں کافی کی کاشت عرب سے بھی زیادہ ہو گئی۔ ولندیزیوں نے تو اس بات کی کوشش بھی کی تھی کہ کافی کی کاشت پر صرف اُن کا ہی قبضہ رہے، لیکن فرانسیسی بحریہ کا ایک افسر انھیں بھی جُل دے گیا۔ وہ کافی کا ایک چھوٹا سا پودا چوری چھپے انڈونیشیا سے چُرا کر ایک فرانسیسی نو آبادی میں پہنچانے میں کام یاب ہو گیا۔ یہ چھوٹا سا پودا باقی ماندہ جزائر غرب الہند (ویسٹ انڈیز) اور پھر وہاں سے برّاعظم امریکا میں کافی کی کاشت کی پیداوار بڑھانے کا باعث بنا، یہاں تک کہ اب ان علاقوں میں کافی سب سے اہم پیداوار ہے۔

کافی کے پودے عام طور پر نرسری میں بیجوں کے ذریعے اُگائے جاتے ہیں، جنھیں بعد میں پہلے سے بنائی ہوئی زمین میں لگا دیا جاتا ہے۔ یہ پودے بڑے ہو کر درخت بن جاتے ہیں۔ ان کی پتیاں بیضوی شکل کی، چکنی اور ملائم ہوتی ہیں۔ عام طور پر ٹہنی

میں ایک جگہ پتیاں جوڑے کی شکل میں پھوٹتی ہیں۔ جب کافی کے پودے کی عمر تین برس ہوجاتی ہے تو ان میں چھوٹے چھوٹے خوشبودار پھول نکلتے ہیں۔ ان کے بعد چھوٹے چھوٹے گوندنی نما بیضوی پھل گچھوں کی صورت میں نکلتے ہیں۔ ابتدا میں ان کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ رفتہ رفتہ جب یہ پھل بڑے ہوکر پک جاتے ہیں تو ان کا رنگ پہلے سبزی مائل، اس کے بعد گہرا سرخ یا قرمزی ہوجاتا ہے۔ ہر پھل میں دو بیج ہوتے ہیں۔ یہی کافی کے بیج ہیں۔ کافی کا درخت دس برس کی عمر میں پختہ ہوتا ہے۔ اس کی عمر ۱۵ سے ۳۰ برس تک ہوتی ہے۔ درخت سے پھل توڑنے کے بعد انھیں دھوکر یا خشک کرکے ان کا گودا علاحدہ کردیا جاتا ہے۔ گودا الگ ہونے کے بعد بھورے رنگ کے بیج حاصل ہوتے ہیں، جنھیں یا تو دھوپ میں خشک کیا جاتا ہے یا مصنوعی طریقے سے سکھایا جاتا ہے۔ اس کے بعد انھیں چھوٹے بڑے بیجوں کے اعتبار سے چھانٹ کر الگ کرلیا جاتا ہے اور پھر کافی بنانے والوں کو فروخت کردیا جاتا ہے۔

دنیا کے مختلف ملکوں میں کافی کے بیج بھوننے کی صنعت روز بروز فروغ پارہی ہے۔ اس طریقِ کار سے کافی کے بیجوں میں ان کی مخصوص خوشبو اور ذائقہ پیدا ہوجاتا ہے۔ ان بیجوں کو اس طرح بھُونا جاتا ہے کہ ان کا رنگ بہت زیادہ گہرا ہوکر سیاہی مائل نہ ہوجائے، بلکہ درمیانی حد میں رہے، اس طرح کافی کی لذت اور مہک پختہ ہوجاتی ہے۔ زیادہ بھوننے سے کافی میں تلخی پیدا ہوجاتی ہے۔ کافی کی مختلف اقسام کو آپس میں ملایا جاتا ہے، تاکہ مطلوبہ خوشبو اور مہک پیدا ہوجائے۔ کافی کے بیجوں کو پیسنے کے بعد جلد از جلد استعمال کرلینا چاہیے یا سربند ڈبوں میں رکھنا چاہیے، تاکہ کافی خراب نہ ہوجائے۔

دنیا بھر کے جتنے ملکوں میں کافی درآمد (امپورٹ) کی جاتی ہے، اس کی مجموعی مقدار کا نصف حصہ امریکا درآمد کرتا ہے۔

امریکا اور کینیڈا دونوں جگہ کافی کو قومی مشروب کی حیثیت حاصل ہے۔ امریکا اور کینیڈا میں کیفین سے پاک اور فلٹر کی ہوئی کافی کا رواج عام ہے۔ اسے گرم گرم بھی پیا جاتا ہے اور اس میں برف کے ٹکڑے ڈال کر ٹھنڈے مشروب کے طور پر بھی پیا جاتا ہے۔ کافی صرف دنیا کا ایک پسندیدہ مشروب ہی نہیں، بلکہ اسے مختلف غذاؤں اور کھانے پینے کی اشیا میں ذائقہ اور مہک پیدا کرنے کے لیے بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اسے چاکلیٹ، آئس کریم اور کیک وغیرہ میں کافی کی خاص مہک، خوشبو و ذائقہ پیدا کرنے کے لیے بھی شامل کرتے ہیں۔ کافی کو عام طور پر کریم شامل کرکے پیا جاتا ہے۔ اگر اس میں عام دودھ کی جگہ ''کنڈینسڈ مِلک'' (CONDENSED MILK) شامل کرلیا جائے تو کافی کی لذت و ذائقہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کافی کے بیجوں سے حاصل کردہ تیل کرم کش ادویہ بنانے، لکڑی پر پالش کرنے والا روغن بنانے، دوائیں، پینٹ، جوتے کی پالش اور صابن سازی میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ کافی میں چوں کہ مانع تکسید اجزا (ANTIOXIDANTS) ہوتے ہیں، اس لیے اس کے پینے سے صحت پر مفید اثرات پڑتے ہیں۔ یہ نہ صرف رعشے کے مرض سے بچاتی ہے، بلکہ دماغ کو بھی فعال و متحرک رکھتی ہے۔ روزانہ کافی پینے سے وزن کم ہونے لگتا ہے۔ یہ ہضم و جذب کی کارکردگی بہتر کرتی ہے۔ کافی اضمحلال و پژمردگی کی کیفیت سے بھی نجات دلانے میں مدد کرتی ہے۔ کافی سردیوں کا مفید مشروب ہے، اس لیے اس موسم میں کافی سے ضرور فائدہ اٹھائیں، لیکن اسے اعتدال سے ہی نوش کرنا چاہیے۔

صابن کا انتخاب سوچ سمجھ کر کیجیے

نسرین شاہین

صفائی کو نصف ایمان کہا گیا ہے اور جسمانی صفائی کے لیے صابن اہم کردار ادا کرتا ہے۔ صحت اور صفائی دنیا کے سارے انسانوں کے لیے بہت ضروری ہے اور صفائی کا تصور صابن کے بغیر ایسا ہی ہے، جیسے ہوا کے بغیر سانس لینے کا تصور۔ باہر سے گھر آنے کے بعد صابن سے ہاتھ منھ دھونے کے بعد فرحت بخش تازگی کا احساس ہوتا ہے۔ صابن کے نرم و خوشبودار جھاگ کا لمس ہماری جِلد کے ہر مسام کو پوری طرح سے بیدار کر دیتا ہے۔ صابن ہماری جِلد کا بہترین دوست ہے، جو جِلد کو سکون کا احساس بخشتا ہے۔

صابن صفائی کرنے والی بہترین شے ہے۔ اس میں چربی شامل کی جاتی ہے۔ جب چربی اور الکلی (ALKALI) کو آپس میں ملا کر اُبال لیا جاتا ہے تو ہمیں صابن حاصل ہوتا ہے۔ اس کے لیے حیوانی یا نباتاتی چربیاں استعمال کی جا سکتی ہیں۔ ان میں بھینس، گائے، بکرے اور وھیل وغیرہ کی چربیاں شامل ہیں۔ نباتاتی تیلوں میں ناریل، پام، بنولہ، زیتون اور دیگر تیل استعمال کیے جا سکتے ہیں، جب کہ الکلی میں سوڈا اور پوٹاشیئم جیسی اشیا شامل کی جاتی ہیں، جو صابن کے بنیادی اور اہم اجزا ہیں۔ صابن بنانے کے مختلف طریقے ہیں اور ان کا انحصار اس امر پر ہوتا ہے کہ کس قسم کا صابن بنایا جا رہا ہے۔ آج کل بازاروں میں درجنوں اقسام کے صابن دستیاب ہیں، جن کے استعمالات الگ الگ ہیں۔ طبّی خصوصیات کے حامل صابنوں کے علاوہ نہانے والے صابن، حسن افزا صابن، برتن دھونے والے صابن، کپڑے دھونے والے صابن اور دیگر اشیا دھونے والے صابن بھی استعمال کیے جاتے ہیں، جن میں فرش اور دیواریں وغیرہ شامل ہیں۔ آج کل ایسے صابن بھی ملتے ہیں، جو صرف چہرہ دھونے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں یا جو صرف بچوں کی نرم و نازک جِلد کے لیے ہوتے ہیں۔ یہ ”بے بی سوپس“ (BABY SOAPS) کہلاتے ہیں۔

صابن کی ایجاد ہو سکتا ہے کہ محض حادثاتی رہی ہو، لیکن یہ انسانوں کے لیے ایک نعمت ثابت ہوئی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ رومیوں نے پہلی مرتبہ صابن بنایا اور یہ فن انھوں نے کسی اور قوم سے سیکھا تھا اور اُس قوم نے بھی یہ فن کسی اور سے سیکھا تھا۔ صابن بنانے کی صنعت نے رفتہ رفتہ ترقی کی ہے۔ ابتدا میں جو صابن بنائے گئے، وہ سخت و کھردرے ہوتے تھے۔ ان میں ملائمت و لطافت نہیں ہوتی تھی۔ رفتہ رفتہ ان میں ملائمت و لطافت آتی گئی اور ان کی مقبولیت بڑھتی گئی۔

صابن میں صفائی کرنے والا عمل اس میں موجود الکلی کی بدولت ہوتا ہے، جو صابن کے اندر شامل ہوتی ہے۔ صابن کو جب جِلد پر ملا جاتا ہے تو اس کا کچھ حصہ اس سے الگ ہو کر جِلد کی چکنائی کے ساتھ شامل ہو جاتا ہے۔ یہ جِلد پر موجود میل کی تہوں کو صاف کرتا ہے۔ میل صابن کے ساتھ مل جانے سے نرم ہو جاتا ہے اور پھر پانی سے بہ آسانی ڈُھل کر بہ جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم صابن سے ہاتھ منھ دھونے اور غسل کرنے کے بعد خود کو ہلکا پھلکا اور بہت زیادہ تر و تازہ محسوس کرتے ہیں، اس لیے کہ میل کچیل دُور ہو جاتا ہے۔ صابن کے استعمال سے جسم کے تمام مسام کھل جاتے ہیں اور سانس لینا شروع کر دیتے ہیں۔ نہانے والے صابن سب سے اعلا معیار کے ہوتے ہیں اور جیسا کہ نام سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ جسم کی دُھلائی اور صفائی کے لیے بہترین ہوتے ہیں۔ ان میں چربی اور تیل کی مقدار سب سے زیادہ شامل کی جاتی ہے، جس کے باعث وہ ہماری جِلد کے لیے

نقصان دہ نہیں ہوتے، تاہم یہ ضروری ہے کہ نہانے والا صابن ہلکا اور مضر اجزا سے پاک ہو۔ ان اجزا کا تناسب اس طرح ہونا چاہیے کہ چربیلے تیزاب اور الکلی دونوں کے اثرات میں توازن رہے اور جِلد کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔

صابن میں الکلی کی زیادہ مقدار کا پتا چلانے کے لیے ایک آسان سا ٹیسٹ کیا جا سکتا ہے اور اس کے مطابق صابن کے استعمال کا فیصلہ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے لٹمسی کاغذ (LITMUS PAPER) استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر لٹمسی کاغذ اپنے ہلکے اور قدرتی رنگ کو برقرار رکھتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ صابن ہلکا ہے، لیکن اگر کاغذ کا رنگ نیلا ہو جائے تو یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ صابن میں الکلی کی مقدار زیادہ ہے۔ علاوہ ازیں اگر کسی صابن کے استعمال کے بعد جِلد میں خارش ہونے لگے یا جِلد میں بہت زیادہ خشکی اور روکھا پن پیدا ہو جائے تو یہ صابن آپ کی جِلد کے لیے مناسب نہیں ہے۔ بہت تیز اثرات والے صابن اگرچہ سستے ہوتے ہیں، لیکن جِلد کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ انھیں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

ہر چیز کے کچھ نہ کچھ منفی پہلو بھی ہوتے ہیں، اسی طرح جِلد کو صاف کرنے کے ساتھ صابن بھی جِلد پر خشکی پیدا کرتا ہے۔ صابن کے بہت زیادہ استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔ صابن کا زیادہ استعمال جِلد کو اس کی قدرتی حفاظتی تہ سے محروم کر دیتا ہے، جس کی وجہ سے جِلد بھی تعدیے (انفیکشن) کا اثر بہت جلد اور آسانی کے ساتھ قبول کر لیتی ہے۔ بہتر ہوگا کہ ایسے صابن کا انتخاب کریں، جس میں تیل اور موئسچرائزر شامل ہوں۔ ایسے صابن بھی مفید ہوتے ہیں، جن میں گلیسرین شامل ہو یا چربی کی مقدار زیادہ ہو، تاہم ایسے صابنوں کو زیادہ عرصے تک نہ رکھا جائے، اس لیے کہ ان میں بُو پیدا ہو سکتی ہے۔

بعض صابن تو خالصتاً کاسمیٹک (COSMETIC)، یعنی حسن افزا ہوتے ہیں، جب کہ بعض صابن طبّی خواص کے حامل ہوتے ہیں، کیوں کہ وہ جراثیم کو ہلاک کر دیتے ہیں۔ آج کل جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ صابنوں کا رواج بھی بڑھ رہا ہے اور انھیں خاصے بڑے پیمانے پر تیار اور استعمال کیا جا رہا ہے۔ نیم، صندل اور ہلدی وغیرہ کے صابن ایک عرصے سے بازار میں دستیاب ہیں۔ ایسے صابن بھی بازار میں موجود ہیں، جو پھلوں اور پھولوں کے جوہر (ESSENCE) اور خوشبو کے حامل ہوتے ہیں۔ آڑو، چیری، رس بھری، سیب، انگور اور بادام وغیرہ کی خوشبو والے صابن بڑی سپر مارکیٹوں میں مل جاتے ہیں۔ اسی طرح صابنوں میں دوسری قدرتی اشیا بھی شامل کی جا رہی ہیں۔

گلیسرین سے تیار کردہ صابن ایک عرصے سے استعمال کیے جا رہے ہیں۔ گلیسرین ہلکی ہوتی ہے اور خشکی کے اثرات کو کم کرتی ہے۔ یہ جِلد کے لیے مضر نہیں ہوتی۔ سردیوں کے دنوں میں گلیسرین بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ طبّی خواص کے حامل صابن جِلدی تکالیف دُور کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں اور کاربولک ایسڈ والے صابن (CARBOLIC SOAPS: فنائل دار صابن) جراثیم کش کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ صابن کا انتخاب کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

ایسے صابن کا انتخاب کریں، جو آپ کی جِلد کے لیے مناسب و مفید ہو۔ صابن میں ہلکی سی خوشبو ہو اور اس کا رنگ بھی ہلکا ہو۔ تیز خوشبو صابن کی غیر معیاری چربی کی بُو دبانے کے لیے استعمال کی جا سکتی ہے اور گہرے رنگ نقصان دہ اجزا کے خراب رنگوں کو چھپانے کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ اگر کوئی صابن حسّاسیت (الرجی) پیدا کرتا ہے تو اس کے استعمال کو فوراً ترک کر دیں۔ ایسا صابن بچوں کی جِلد کے لیے بہت مفید ہوتا ہے، جس میں زیتون کے تیل کا تناسب زیادہ ہو۔ موسمِ سرما میں موئسچرائزر اور گرمی کے موسم میں لیموں کے اثر والا صابن زیادہ موزوں اور مفید ہوتا ہے۔ صابن کا انتخاب ہمیشہ اپنی جِلد کی مناسبت سے کریں۔

☆☆☆

ایک حیرت انگیز غذائی علاج

عطاءالحق قاسمی

میں ہر برس مکمل معائنے (چیک اَپ) کے لیے کسی بھی اسپتال میں دو دن کے لیے داخل ہو جاتا ہوں، جہاں تمام امتحان (ٹیسٹ) جو میری کاہلی، سستی اور مصروفیات کے باعث عرصے سے ٹل رہے ہوتے ہیں، وہ بہ آسانی ایک ہی مقام پر ہو جاتے ہیں۔ چناں چہ میں اس مرتبہ بھی لاہور کے ظفر علی روڈ پر واقع ایک نجی اسپتال میں داخل ہوا اور یہ اس لحاظ سے ایک خوش گوار تجربہ تھا کہ یہاں بیرونِ ملک کے تعلیم یافتہ اعلا درجے کے ڈاکٹر موجود تھے، جو لاہور کے ایک بہت بڑے نجی اسپتال کے ڈاکٹروں کے برعکس مریضوں کو پوری توجہ سے دیکھتے تھے۔

یہاں پیشاب کے امتحان (یورین ٹیسٹ) کے دوران پتا چلا کہ مجھے پیشاب میں تھری پلس (+++) پروٹین (لحمیہ) آ رہا ہے، یہ نتیجہ عام پیشاب کے امتحان کا تھا، مگر ''پلس'' ایک مبہم سی اصطلاح ہے، جس سے اصل مقدار کا اندازہ نہیں ہوتا۔ چناں چہ پروٹین کی صحیح مقدار جاننے کے لیے ۲۴ گھنٹوں کا پیشاب اکٹھا کر کے معائنہ کیا گیا تو پتا چلا کہ پیشاب میں پروٹین کی زیادہ سے زیادہ مقدار ۱۲۰ ہونی چاہیے، جب کہ امتحان میں یہ ۱۴۱۰ ظاہر ہو رہی تھی۔ پاکستان کے صفِ اوّل کے ماہرِ امراض بول (پیشاب) ڈاکٹر خالد جاوید ربانی کا کہنا تھا کہ اس کا علاج تو بہت پیچیدہ ہے، تاہم انھوں نے ایک اچھے پیشہ ور ڈاکٹر کی طرح مجھے مشورہ دیا کہ اس ضمن میں بالکل صحیح رائے کوئی ماہرِ امراض گردہ (NEPHROLOGIST) ہی دے سکتا ہے۔ الحمدللہ! میرے باقی سارے امتحان، شکر سے لے کر کولیسٹرول، گردے اور دل وغیرہ کے، بالکل میرے حسبِ منشا آئے، یعنی سو فی صد ٹھیک تھے، مگر گردہ جو میرا صرف ایک ہی ہے (ایک گردہ سرطان کی لپیٹ میں آنے کی وجہ سے ۱۲ برس پہلے ہی ڈاکٹروں نے نکال دیا تھا)، اس کا تعلق بہر حال پروٹین کے اخراج سے بھی ہے، کیوں کہ گردے کا کام چھاننا اور صاف کرنا ہے اور اگر پیشاب میں پروٹین خارج ہو رہا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ گردہ سستی سے کام لیتے ہوئے اپنے فرائض دیانت داری سے انجام نہیں دے رہا ہے۔

چناں چہ اسپتال سے واپسی پر میں نے پاکستان کے نامور ماہرِ امراض بول ڈاکٹر تسنیم ریاض سے بھی مشورہ کیا اور انھیں بتایا کہ ڈاکٹر خالد جاوید ربانی نے کسی ماہرِ امراضِ گردہ سے رجوع کرنے کے لیے کہا ہے۔ ڈاکٹر تسنیم ریاض نے کہا کہ ان کا مشورہ بالکل درست ہے اور ساتھ ہی انھوں نے یہ مہربانی کی کہ مجھے ڈاکٹر حافظ اعجاز احمد سے ملنے کے لیے کہا۔ انھوں نے یہ بھی مجھے بتا دیا کہ اس وقت ڈاکٹر صاحب کا شمار پاکستان کے بہترین امراضِ گردہ میں ہوتا ہے اور مجھے اس بات سے بھی آگاہ کر دیا کہ وہ میرے بہت مدّاح ہیں۔ چناں چہ میں بھاگم بھاگ ڈاکٹر حافظ اعجاز احمد کے کلینک پہنچا تو امریکا سے پڑھے ہوئے اس منکسر المزاج ڈاکٹر نے باہر آ کر میرا استقبال کیا اور پھر پوری توجہ سے پیشاب کی رپورٹ کے مندرجات کا جائزہ لیا اور یہ کہہ کر میری پریشانی دُور کر دی کہ ایک گردہ دو گردوں کے برابر کام کر رہا ہے اور پیشاب میں پروٹین کا اخراج کوئی تشویش ناک بات نہیں ہے۔ یہ اخراج بہت کم ہے، لہٰذا آپ آرام سے گھر جائیں، گردے سے متعلق ساری رپورٹیں بالکل

نارمل ہیں، اس لیے پریشان ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔

اب میں آپ کو سچی بات بتاؤں کہ میں اپنے اکلوتے گردے کے بظاہر صحیح کام نہ کرنے کے سبب اندر ہی اندر بہت پریشان، بلکہ ہراساں تھا، ڈاکٹر حافظ اعجاز احمد صاحب نے اس روز مجھے جو خوشی دی، وہ میں کبھی نہیں بھول سکوں گا۔

مگر ابھی تک میں نے جو کچھ آپ کو بتایا ہے وہ سارے کا سارا پس منظر تھا، اصل بات میں آپ کو اب بتا رہا ہوں اور وہ بات یہ ہے کہ اگرچہ میں ذہنی طور پر پُرسکون ہو گیا تھا، مگر پھر بھی میری خواہش تھی کہ پیشاب میں جو پروٹین خارج ہو رہا ہے، خواہ اس کی مقدار ۲۴ گھنٹوں کے جمع شدہ پیشاب کے حوالے سے قابلِ توجہ نہیں، لیکن پھر بھی یہ بدبخت پیشاب میں نظر نہیں آنی چاہیے۔ ڈاکٹر آصف محمود جاہ، میرے دیرینہ دوست ہیں، قابل ڈاکٹر بھی ہیں اور کلکٹر کسٹم بھی ہیں۔ ڈاکٹر صاحب بہت نیک انسان ہیں، پاکستان کا کوئی بھی علاقہ کسی آفت کی زد میں آئے، وہ فوراً وہاں اپنی ٹیم کے ساتھ امدادی کاموں کے لیے پہنچ جاتے ہیں۔ میں نے اُن کو یونہی سرسری انداز میں اپنی بپتا سُنائی تو کہنے لگے کہ آپ یوں کریں کہ دار چینی پیس کر رکھ لیں۔ پھر نہار منھ ایک بڑے چمچے میں ایک چمچہ شہد ملا کر اس کا قہوہ نوش کریں، پندرہ دن میں پروٹین کا نام و نشان بھی نہیں رہے گا۔ مجھے اس وقت ڈاکٹر صاحب زبیدہ آپا لگے۔ میں نے سوچا ڈاکٹر صاحب کے بتائے ہوئے نسخے میں کوئی مضرِ صحت چیز تو ہے نہیں، لہٰذا اسے آزمانے میں کیا حرج ہے۔ چناں چہ میں نے نہار منھ یہ قہوہ پینا شروع کر دیا۔

ایک ہفتے کے بعد میں نے سوچا کہ پیشاب کا امتحان کرا کے دیکھتے ہیں کہ کچھ فرق پڑا یا نہیں۔ جب پیشاب کی رپورٹ میرے سامنے آئی تو حیرت سے میری آنکھیں کھلی کی کھلی رہ گئیں، اس لیے کہ اس میں پروٹین ''تھری پلس'' کے بجائے صرف "TRACE" کی سطح پر آ گیا تھا اور ابھی ڈاکٹر صاحب کے دیے ہوئے وقت میں ایک ہفتہ باقی تھا:

یوں تو ہیں خدا کے بندے ہزاروں، بنوں میں پھرتے ہیں مارے مارے
میں اُس کا بندہ بنوں گا، جس کو خدا کے بندوں سے پیار ہوگا

وزن کم کرنے کے گُر

عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ زچگی کے بعد خواتین اپنے وزن میں اضافہ کر لیتی ہیں۔ اس کا سبب حمل کے دوران اور زچگی کے بعد غذائی بے احتیاطی ہوتی ہے۔ وزن میں اضافہ مستقبل میں صحت کے کئی مسائل پیدا کر سکتا ہے، اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ وزن میں اضافے سے بچا جائے۔ سب سے پہلے مٹاپے سے بچنے کا پکا ارادہ کر لیا جائے۔ یہ بھی دیکھا جاتا ہے کہ گھر میں غذائی احتیاط دعوتوں میں شرکت کی وجہ سے بے اثر ثابت ہوتی ہے۔ دعوت میں مختلف قسم کے مزے دار کھانے کھانے کا شوق سب ہی کو ہوتا ہے، اس لیے اسے ضرورت سے زیادہ بڑھنے نہیں دینا چاہیے۔ جب بھی دعوت ملے تو گھر سے تھوڑا بہت کھانا کھا کر جانا چاہیے، اس طرح شوقِ طعام گھٹ جاتا ہے اور کھانے کتنے ہی عمدہ کیوں نہ ہوں، مزے اور ذائقے کے تقاضے کم کیے جا سکتے ہیں۔ اکثر اوقات انسان فکر و تشویش کے عالم میں بھی زیادہ کھانا کھا جاتا ہے۔ اس طرح طمانیت کا احساس ضرور ہوتا ہے، لیکن مٹاپے کے امکانات بھی بہت بڑھ جاتے ہیں۔ اپنا وزن چیک کرنے کی عادت ڈالیے۔ وزن تولنے کی ایک ہی مشین استعمال کیجیے، کیوں کہ ہر مشین صحیح وزن نہیں بتاتی، کوئی وزن کم بتائے تو خوش فہمی میں مبتلا نہیں ہونا چاہیے۔ بعض اوقات مٹاپے کا سبب تھائرائڈ گلینڈ (THYROID GLAND) کی کارکردگی میں بے ترتیبی بھی ہو سکتی ہے۔ اس کی سستی وزن میں اضافے کا سبب بن جاتی ہے۔ بھوک اگر آپ کو بے قابو کر دیتی ہے تو ہلکی غذاؤں پر توجہ دیں، مثلاً کھیرا، ککڑی، گاجر اور کوئی ایک موسمی پھل، جسے دھیرے دھیرے کھا کر بھوک کے حملے کو بے اثر بنا دیں۔ مٹھی بھر گرم چنے بھی یہ کام کر سکتے ہیں۔

مکئی - جاڑوں کا بہترین تحفہ

حکیم حارث نسیم سوہدروی

مکئی ساری دنیا میں کاشت کی جاتی ہے، مگر اس کا پہلا وطن امریکا ہے۔ مکئی دو اقسام کی ہوتی ہے: زرد اور سفید۔ سفید مکئی کا ذائقہ عمدہ اور لذیذ ہوتا ہے، جب کہ زرد قسم غذائیت کے اعتبار سے اچھی ہوتی ہے۔ زرد رنگ کی مکئی میں بیٹا کیروٹین (BETACAROTENE) پائی جاتی ہے۔ بیٹا کیروٹین جسم میں حیاتین الف (وٹامن اے) بنانے میں مدد دیتی ہے اور اس کے ہضم و جذب میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بیٹا کیروٹین بصارت کو بہتر کرتی ہے۔

مکئی میں کاربن کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے، اسی لیے یہ تیزی سے اُگتی اور اس کی پیداوار بھی زیادہ ہوتی ہے۔ مکئی کا تعلق گھاس کے خاندان سے ہے۔ ہمارے ہاں موسم سرما میں مکئی بڑی رغبت سے کھائی جاتی ہے۔ اس کے نرم اور میٹھے بھٹے بھون کر اور اُبال کر بھی کھائے جاتے ہیں۔ سردی کے موسم میں ریڑھیوں پر گرم اور بھنے ہوئے بھٹے نمک یا لیموں چھڑک کر عام فروخت کیے جاتے ہیں، جو بہت لذیذ ہوتے ہیں اور لوگ انھیں بڑی رغبت سے کھاتے ہیں۔ مکئی سے تیار کردہ پاپ کارن (POPCORN) بچے بہت شوق سے کھاتے ہیں۔ بعض لوگ سادے بھٹے پسند کرتے ہیں۔ مکئی سے آٹا بھی تیار کیا جاتا ہے۔ مکئی کے آٹے سے بنی ہوئی روٹیاں موسم سرما میں لوگ بہت شوق سے کھاتے ہیں۔ مکئی کی روٹی اور ساگ پنجاب کا روایتی اور ثقافتی کھانا شمار کیا جاتا ہے۔ مکئی کی روٹی غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ مکئی سے دلیا بھی بنایا جاتا ہے۔ مکئی کا شمار دنیا بھر میں غلّے کی حیثیت سے کیا جاتا ہے۔ مکئی کے بیجوں سے تیل (CORNOIL) بھی نکالا جاتا ہے، جو صحت کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ یہ تیل بازار میں بہ آسانی ملتا ہے۔ یہ تیل کولیسٹرول کی سطح متوازن رکھتا ہے۔ اس طرح یہ قلب کے لیے مفید ہے۔ ماہرینِ صحت کے مطابق زیتون کے بعد دوسرے نمبر پر مکئی کا تیل ہے، جو صحت پر بہت اچھے اثرات مرتّب کرتا ہے۔ مکئی ہر لحاظ سے صحت کے لیے مفید ہے۔ اسے کھانے سے خون میں کولیسٹرول کی سطح نہیں بڑھتی۔ جن افراد کا کولیسٹرول بڑھ گیا ہو، ان کو مکئی کی روٹی ساگ کے ساتھ کھانی چاہیے۔ اس سے جسم کو ریشے کی خوب مقدار مل جائے گی اور کولیسٹرول کی مقدار مناسب رہے گی۔ اس طرح آنتوں کی کارکردگی بھی بہتر رہے گی۔ ہمیں اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ اس نعمت سے خوب استفادہ کرنا چاہیے۔ اس طرح قلب کے مسائل سے محفوظ رہیں گے۔ سردی کے موسم میں لذیذ و مفید مکئی کھائیے اور صحت مند رہیے۔

حوصلہ افزائی اور تعریف بہت ضروری ہے

لوگوں کے اچھے کاموں کی تعریف و حوصلہ افزائی کر کے آپ نہ صرف ان کے اعتماد کو بحال کر سکتے ہیں، بلکہ ان میں ہمت و جرات بھی پیدا کر سکتے ہیں۔ آج جس دور میں ہم زندگی گزار رہے ہیں، وہاں حوصلہ افزائی کرنے کے بجائے حوصلہ شکنی کی روایت عام ہے۔ لوگ حوصلہ افزائی کرنے کے بجائے حوصلہ شکنی کرنے کو اپنا فرض سمجھتے ہیں۔ ایسے ماحول میں آپ نہ صرف اپنے اندر ہمت و حوصلہ اور اعتماد پیدا کریں، بلکہ دوسروں کے اچھے کاموں اور صلاحیتوں کی تعریف کر کے ان میں بھی ہمت و حوصلہ اور اعتماد پیدا کریں، اس طرح تمام منفی کیفیات دم توڑ دیں گی اور معاشرے میں کام یاب، خوش حال اور اچھی صحت والے افراد نظر آئیں گے، جو ملک کی ترقی میں اپنا بھرپور کردار ادا کر سکتے ہیں۔

نفخ یا اُپھارا

حسن ذکی کاظمی

ہاضمے کی شکایات دنیا بھر میں خاصی عام ہیں۔ ایسے لوگ بھی ہیں، جو خاموشی سے ان شکایات کو برداشت کرتے رہتے ہیں۔ مردوں کی نسبت خواتین کو یہ شکایات زیادہ، بلکہ تقریباً دگنی لاحق ہوتی ہیں۔ ان شکایات میں ایک عام شکایت اُپھارے یا ریاح رک جانے کی ہے، جو کافی تکلیف دہ ہوسکتی ہے۔ حالیہ تحقیق سے پتا چلا ہے کہ نفخ یا اُپھارے کی شکایت کسی بھی عمر میں ہوسکتی ہے، لیکن عمر میں جتنا اضافہ ہوتا جاتا ہے، یہ شکایت بھی اس لحاظ سے کچھ بڑھ جاتی ہے۔ بعض لوگوں کو اُپھارے کی شکایت رفتہ رفتہ کئی برس میں بڑھتی ہے، لیکن بعض لوگوں کو یہ شکایت اچانک ہی ہوجاتی ہے۔ ابتدا میں آپ یہ اندازہ نہیں لگا سکتے کہ یہ تکلیف کتنی شدت اختیار کرے گی۔

پیٹ میں ریاح کا رہ جانا، خود اپنی جگہ سخت تکلیف کا باعث ہوسکتا ہے اور بعض اوقات اس کی وجہ سے بدہضمی اور پیٹ پھُولنے کی شکایت بھی ہوجاتی ہے۔ پیٹ میں ہوا بھر جائے تو خواہ آپ نے کچھ نہ کھایا ہو، لیکن کمر بند یا پتلون کی پیٹی (بیلٹ) کسنے لگتی ہے، بے چینی بڑھتی جاتی ہے اور پیٹ میں گڑگڑ کی آوازیں آنا شروع ہوجاتی ہیں۔ ہاضمے کے عمل کے دوران معدے میں ہوا کے ننھے ننھے بلبلوں کا بننا معمول کے عین مطابق ہے، لیکن جب یہی بلبلے بہت زیادہ بن جائیں اور جسم انھیں ٹھیک طرح پھاڑ نہ سکے تو یہ مسئلہ بن جاتے ہیں۔ اگر اسی مرحلے پر ان بلبلوں کا علاج نہ کیا جائے تو یہ معدے سے آنتوں میں منتقل ہونا شروع ہوجاتے ہیں اور درد و بے چینی کا باعث ہوتے ہیں۔ اگر ہوا کے یہ بلبلے ایک بار آنتوں میں پہنچ جائیں تو ان کے اخراج کا ایک ہی طریقہ ہے، جو انسان کے لیے باعثِ شرمندگی بھی ہوسکتا ہے، لہٰذا بہتر یہی ہے کہ شروع ہی میں اس کا علاج کرلیا جائے۔ معدے میں ریاح اٹک جانے اور اُپھارا ہونے کی مختلف لوگوں میں مختلف وجوہ ہوسکتی ہیں، جن میں سب سے عام یہ ہیں:

(۱) کھانے پینے کی اشیا اپھارے کی اہم وجہ ہوسکتی ہیں، لیکن اکثر بغیر کچھ کھائے بھی یہ شکایت ہوجاتی ہے (۲) کھانے پینے کے طریقے اور اوقات بھی ایک وجہ ہوسکتے ہیں، مثلاً بہت جلدی یا بہت آہستہ کھانا، کھانے کے اوقات کی پابندی نہ کرنا، بے وقت کھانا اور غلط انداز میں بیٹھ کر کھانا (۳) اگر ایسا لباس پہنا جائے، جو کمر پر تنگ ہو تو پیٹ پر دباؤ زیادہ ہوجاتا ہے اور بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ اکثر کسی ہوئی پیٹی سے بھی ایسا ہوتا ہے (۴) اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ دباؤ کی وجہ سے اپھارے کی شکایت پیدا ہوتی ہے اور ذہنی دباؤ کی اس صورتِ حال سے بچنا ممکن نہیں تو پھر اس صورتِ حال سے دوچار ہونے سے قبل ہی کچھ سکون حاصل کرنے کی کوشش کیجیے۔ حفظِ ماتقدم کے طور پر سکون کے حصول کی یہ کوشش آپ کی تکلیف کے امکان کو کچھ کم کردے گی۔ اکثر یوں بھی ہوتا ہے کہ نفسیاتی دباؤ اور شرمندگی کے خوف کی وجہ سے بھی اس شکایت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

اُپھارے کی وجہ سے جو درد اور بے چینی ہوتی ہے، وہ اپنی جگہ تو تکلیف دہ ہے ہی، لیکن اس سے انسان اس وقت اور بھی پریشان ہوجاتا ہے، جب وہ دفتر میں کام کررہا ہو یا لوگوں سے میل ملاقات میں مصروف ہو، کیوں کہ اس وقت یہ باعثِ شرمندگی بھی ہوسکتی ہے۔ اس سلسلے میں بنیادی بات تو یہ ہے کہ اپنے تجربے سے اس شکایت کی وجہ معلوم کرنے کی کوشش کیجیے اور اگر اس میں کامیابی ہوجائے تو حتی الامکان اس صورتِ حال سے بچنے کی کوشش کیجیے اور ان باتوں کا خیال رکھیے: کھانے میں وقت کی پابندی کیجیے ☆ جلدی جلدی نہ کھایئے ☆ جن غذائی اشیا کا تجربہ ہے کہ وہ اُپھارے کا سبب بنتی ہیں، ان سے پرہیز کیجیے۔ ☆ چُست اور کسا ہوا لباس کم ہی پہنیے، خصوصاً کھاتے وقت اس سے جتنا بچ سکیں، اتنا ہی اچھا ہے۔

بھیڑ کا گوشت - مزے دار بھی، فائدہ مند بھی

صبا گل حسن

گوشت کھانے کے شوقین افراد عموماً گائے، بکری یا مرغی اور مچھلی کا گوشت کھانا پسند کرتے ہیں، بھیڑ کے بارے میں ان کی معلومات زیادہ نہیں ہیں۔ بھیڑ کا گوشت غذائیت بخش ہوتا ہے، لہٰذا آپ اسے بھی اتنی ہی رغبت سے کھائیں، جتنی کہ کسی دوسرے جانور کے گوشت کو کھاتے ہیں۔ بھیڑ کے گوشت کی خصوصیات اور فائدے حسب ذیل ہیں:

بھیڑ کے گوشت میں گائے اور بکرے کے مقابلے میں لحمیات (پروٹینز) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جس سے آپ کے رگ پٹھے مضبوط ہوتے ہیں اور توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ بھیڑ کے گوشت میں ٹرائی گلیسرائڈز (TRIGLYCERIDES)، یعنی خراب چکنائیوں کی مقدار بے حد کم ہوتی ہے۔ چناں چہ بھیڑ کا گوشت ایسے افراد کے لیے مفید ہے، جو اپنے بڑھے ہوئے وزن کی طرف سے فکر مند رہتے ہیں۔ بھیڑ کے گوشت میں حرارے (کیلوریز) بھی کم ہوتے ہیں۔

بھیڑ کے گوشت میں سیلینیئم کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ یہ معدن بلڈ پریشر کو کم کرتا، جلدی امراض کو ختم کرتا اور غدّہ درقیہ (THYROID GLAND) کے نظام کو درست رکھتا ہے۔ سیلینیئم حیاتین الف (وٹامن اے) کی مقدار کو بھی درست رکھتا ہے، جس سے جسم پر جھائیاں نہیں پڑتیں اور موتیا بند کی شکایت دُور ہوجاتی ہے۔ یہ بصارت کو بھی بڑھاتا ہے۔ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق سیلینیئم اور حیاتین الف مانع سرطان ہوتے ہیں۔

بھیڑ کے گُردے پکا کر پودینے کی چٹنی، لہسن، پسی ہوئی لال مرچ اور دہی ملا کر کھائے جائیں تو بہت مزے دار لگتے ہیں۔ بھیڑ کے گردوں میں فولاد کی اچھی مقدار ہوتی ہے۔ فولاد قوتِ مدافعت کو بڑھانے میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ قوتِ مدافعت کے نظام میں بہتری پیدا ہونے سے تعدیے (انفیکشن) میں کمی ہوجاتی ہے۔ اس کے علاوہ ہیموگلوبن، یعنی خون میں سرخ ذرّات میں بھی اضافہ ہوجاتا اور بے خوابی ختم ہوجاتی ہے۔

۱۰۰ گرام بھیڑ کے گوشت میں درج ذیل صحت بخش اجزا پائے جاتے ہیں:

حرارے	۲۹۴	
چکنائی	۲۱	گرام
سیر شدہ چکنائی	۹	گرام
لحمیات	۲۵	گرام
کولیسٹرول	۹۷	ملی گرام
فولاد	۲۷ء۸	ملی گرام
سیلینیئم	۳۷ء۴	مائکروگرام
سوڈیئم	۷۲	ملی گرام
حیاتین ب۱۲	۲۵۷	مائکروگرام
حیاتین ج	۱۳ء۴	ملی گرام
نایاسن	۴۰ء۸	ملی گرام

ماہرینِ غذائیت کا خیال ہے کہ اگر بھیڑ کے گوشت کو اُبال کر اس میں پھول گوبھی، مسالے، ہلدی اور دھنیا ملا کر پکایا اور کھایا جائے تو نسیان کے مرض (الزائمر) میں سست رفتاری پیدا ہوجاتی ہے۔ اس کے علاوہ بڑھاپا تیزی سے نہیں آتا اور ہڈیوں کے بھُر بھُرے پن کی روک تھام بھی ہوجاتی ہے۔

چوں کہ بھیڑ کے گوشت میں مفیدِ صحت جزو نایاسن (NIACIN) ہوتا ہے، اس لیے اسے کھانے سے اعصابی نظام صحت مند رہتا ہے۔

گُدگُدیاں

مرتّبہ: عمران سجاد

ایک دن ایک شاگرد نے مرزا صاحب سے سوال کیا: ''مرزا صاحب! کیا ''ری ہیبی لی ٹیشن'' (REHABILITATION) کی اصطلاح ''پھر بساؤ'' درست ہے؟'' مرزا صاحب نے سرکھجاتے ہوئے کہا: ''میرے خیال میں ''پھر بساؤ'' اچھی خاصی اصطلاح ہے۔ ہمیں ''بحالیات'' کی جگہ اسے ہی اختیار کرنا چاہیے۔ ارے بھائی! ''ریفیو جی'' (REFUGEE) کا ترجمہ کرتے وقت یہی قاعدہ ملحوظ رکھا جاتا تو بڑی آسانی سے ''چھوڑ آؤ'' کی اصطلاح گھڑی جاسکتی تھی۔ اسی طرح محکمہ ''مہاجرین و بحالیات'' تو محض تکلف ہے، اسے بھی ''چھوڑ آؤ اور پھر بساؤ'' محکمہ کہنا چاہیے۔''

مرزا صاحب نے آنکھیں نکالتے ہوئے کہا: ''اور سنو، ترجمے کے اس قاعدے کو سامنے رکھا جائے تو وضعِ اصطلاحات کا جھگڑا ہی طے ہوجاتا ہے، مثلاً وزیرزراعت کو ''ہل چلاؤ وزیر'' کہنا چاہیے۔ وزیرِخزانہ کو ''رپیا بچاؤ وزیر''، ہوم منسٹر کو ''گھر گھراؤ وزیر'' اور وزیرخارجہ کو ''باہر جاؤ وزیر'' کہنا درست ہے۔'' پھر مرزا صاحب نے فلسفیانہ انداز میں کہا: ''ارے بھائی! اسی طرح وزیرِصحت کو ''نبض دکھاؤ وزیر'' اور وزیرِتعلیم کو ''لڑکے پڑھاؤ وزیر'' کہنا چاہیے۔'' مرزا صاحب کی باتیں سُن کر ہنستے ہنستے شاگرد کے پیٹ میں بل پڑ گئے۔

☆☆☆

ایک دفعہ یومِ اقبال کے سلسلے میں ایک مشاعرہ منعقد کیا گیا، جس میں مرزا صاحب صدارت کررہے تھے۔ مشاعرے کے آغاز میں مرزا صاحب نے تقریر کرتے ہوئے کہا: ''شیخ سعدی علیہ الرحمتہ نے کیا خوب کہا ہے:

عمر ساری تو کٹی عشقِ بُتاں میں غالب
آخری وقت میں کیا خاک مسلماں ہوں گے''

شعر پڑھتے ہوئے جوشِ جذبات میں مرزا صاحب نے ہاتھ بلند کرتے ہوئے کہا: ''شعر مومن کا ہے، تخلص غالب کا اور اسے منسوب کیا گیا ہے شیخ سعدی سے۔'' مشاعرے میں بیٹھے سارے لوگ قہقہے مارنے لگے۔

☆☆☆

ایک پٹھان جو کابل سے ہینگ لے کے آیا تھا، ایک گلی کے نکڑ پر بیٹھا ہینگ بیچ رہا تھا۔ جو شخص اُدھر سے گزرتا، پٹھان اس سے چلّا کے کہتا: ''اینگ لے لو۔'' اگر کوئی شخص جواب دیتا کہ ''خاں صاحب! مجھے ہینگ نہیں چاہیے۔'' تو پٹھان چلّا کے کہتا: ''خو تُم اینگ کیوں نہیں لیتا، ام تمھارے باپ کا نوکر ہے، جو تمھارے واسطے اتنی دُور سے اینگ لے کے آیا ہے۔''

☆☆☆

کسی نے قاآنی سے کہا کہ فلاں شاعر جب کسی امیر کی شان میں قصیدہ کہتا ہے تو قصیدے کے ساتھ شیرینی کا ایک طبق بھی لے جاتا ہے، خدا جانے اس میں کیا مصلحت ہے۔ قاآنی نے جواب دیا: ''تا شعرش شیریں نماید'' یعنی ممدوح قصیدہ سننے کے ساتھ ساتھ مٹھائی بھی ٹھونگتا جاتا ہے، اس لیے شاعر کے پھیکے سیٹھے اشعار بھی

اسے شیریں معلوم ہوتے ہیں۔

☆☆☆

خواجہ حسن نظامی نے ایک مرتبہ اپنے رسالے ''منادی'' میں لکھا کہ میں ڈاکٹر اقبال کو ہندستان کا شاعرِ اعظم نہیں سمجھتا۔اسی زمانے میں خواجہ صاحب نے ڈاکٹر صاحب کو اپنا بنایا ہوا فاسفورس کا خاص تیل بھیجا تھا۔ڈاکٹر اقبال کے گھٹنوں میں درد رہتا تھا۔انھوں نے خواجہ صاحب کا بھیجا ہوا تیل استعمال کیا تو درد بہت کم ہوگیا۔انھوں نے خواجہ صاحب کو خط لکھا کہ آپ نے جو تیل بھیجا تھا، میں نے اسے استعمال کیا اور بہت مفید پایا۔دوسرے دن رسالے ''منادی'' میں ڈاکٹر اقبال کا یہ خط چھپ گیا اور اس کے ساتھ جلی حروف میں چار کالمی عنوان بھی چھپا: ''فاسفورس کے تیل کے متعلق ہندستان کے شاعرِ اعظم کی رائے۔''

چراغ حسن حسرت نے رسالہ ''منادی'' کے دونوں شمارے ڈاکٹر اقبال کو دکھائے تو انھوں نے ہنس کر کہا: ''خواجہ صاحب بھی سچے ہیں، فاسفورس کا تیل استعمال کرنے سے پہلے میں کچھ بھی نہ تھا،اس تیل نے مجھے شاعرِ اعظم بنا دیا۔''

☆☆☆

علی گڑھ میں ایک صاحب تھے،جن کا دعوا تھا کہ انگریزی زبان اصل میں اُردو سے نکلی ہے، یہی وجہ ہے کہ انگریزی میں اُردو کے الفاظ کثرت سے ملتے ہیں۔ایک محفل میں وہ اسی قسم کی باتیں کررہے تھے۔کسی نے کہا: ''اچھا یہ بتائیے کہ ''ڈیکوریشن''، جس کے معنی ''آرایش'' کے ہیں، اُردو کے کون سے لفظ سے نکلا ہے؟'' انھوں نے کہا: ''لو یہ بتانا کون سا مشکل ہے، ارے بھائی! ''ڈیکوریشن''، اصل میں ''دیکھوری شان'' تھا، انگریزوں نے اُسے ''ڈیکوریشن'' بنالیا۔'' ان کی یہ بات سُن کر سب لوگ ہنسنے لگے۔

☆☆☆

شیخ سعدیؒ کی کنیز بہت حاضر جواب اور بذلہ سنج تھی۔

ایک مرتبہ شیخ سعدیؒ گھر میں بیٹھے تھے کہ کسی شخص نے دروازہ کھٹکھٹایا۔کنیز نے باہر جا کر دیکھا،تھوڑی دیر کے بعد واپس آئی اور شیخ سعدیؒ سے کہنے لگی: ''غبد اللہ است۔'' شیخ سعدیؒ نے کہا: ''عبداللہ باشد؟'' کنیز بولی: ''غبد اللہ است، زیرا کہ بر عینش نقطہ است'' شیخ سعدیؒ یہ سُن کر پھڑک گئے، کیوں کہ جو شخص اُن سے ملنے آیا تھا،اس کی آنکھ میں موتیا بند تھا۔

☆☆☆

ایک روز لڑکوں نے مرزا صاحب سے دریافت کیا کہ مرزا صاحب! عربی میں ''ٹھنڈی روٹی'' کو کیا کہتے ہیں؟'' مرزا صاحب نے مشہور کر رکھا تھا کہ انھیں دوسری زبانوں کے ساتھ ساتھ عربی میں بھی سندِ فضیلت حاصل ہے، چناں چہ یہ سوال سُن کر وہ گھبرا گئے، لیکن تھے بڑے حاضر جواب، فوراً کہنے لگے: ''ارے بے وقوفو! عرب کے لوگ روٹی کو ٹھنڈا ہونے ہی نہیں دیتے، ہمیشہ گرم روٹی کھاتے ہیں، اس لیے اُن کی زبان میں ''ٹھنڈی روٹی'' کے لیے کوئی لفظ نہیں ہے۔''

☆☆☆

مرزا صاحب سے کسی نے اثنائے گفتگو میں کہا: ''میرا مقصد تو فوت ہوگیا۔'' مرزا صاحب گھبرا گئے اور کہنے لگے: ''انا للہ وانا الیہ راجعون، مرحوم کو کیا عارضہ تھا؟ صاحب مجھے بڑی ہمدردی ہے۔''

☆☆☆

کچھ لوگ شکار کھیلنے جارہے تھے کہ اُن کے ایک دوست جنھیں شکار سے کبھی واسطہ نہیں رہا تھا، ساتھ ہو لیے۔انھیں انگریزی بولنے کا بھی بہت

شوق تھا۔ دوستوں نے انھیں سمجھا دیا تھا کہ میاں جنگل میں بات نہ کیجیو، نہ انگریزی میں نہ اُردو میں اور نہ کوئی آہٹ ہونے پائے، ورنہ شکار ہاتھ نہیں آئے گا۔ جنگل میں تھوڑی دُور ہی گئے تھے کہ تالاب کے کنارے چند تیتر بیٹھے نظر آئے۔ نئے شکاری نے انگریزی میں کہا: ''وہ رہے تیتر۔'' اُن کا اتنا کہنا تھا کہ سارے تیتر اُڑ گئے۔ دوستوں نے کہا: ''ارے بھائی! یہ تم نے کیا کیا؟'' وہ صاحب کہنے لگے: ''بھئی مجھے یہ کب معلوم تھا کہ تیتر انگریزی بھی سمجھتے ہیں۔''

☆☆☆

ایک صاحب داغ دہلوی سے ملنے آئے، سر سے پاؤں تک اُن کا لباس سبز تھا، گویا بالکل ہریل (سبز رنگ کا پرندہ) بنے ہوئے تھے۔ داغ بڑے تپاک سے اُن سے ملے۔ انھیں حقہ پیش کیا اور پان بھی کھلایا۔ پھر اُن سے کہنے لگے: ''پہلے تو تم ہریل تھے، پان کھانے کی برکت سے چونچ بھی سُرخ ہوگئی اور اب تم پورے میاں مٹھو بن گئے ہو، اب کہو میاں مٹھو چُوری کھاؤ گے۔''

☆☆☆

زبان کے معاملے میں جوش صاحب اتنے حساس تھے کہ بہ قولِ صبا اکبرآبادی: ''زبان کا غلط استعمال جوش صاحب کے لیے دُشنام کی حیثیت رکھتا تھا۔'' نریش کمار شاد اپنے مضمون ''شاعرِ اعظم'' میں خامہ فرسائی کرتے ہیں: ''میں نے باتوں باتوں میں جب ''کافی'' کا لفظ زیادہ کے معنی میں استعمال کیا تو انھوں نے پہلی بار تو مجھے ٹوکا اور جب یہ غلطی دوبارہ کی تو وہ برہم ہوکر بولے: ''جس شخص میں لسانی غیرت ہو، وہ اپنی غلطی کا اعادہ نہیں کرتا۔''

☆☆☆

جوش صاحب کو اپنی دادی سے بہت محبت تھی۔ انھوں نے ایک دفعہ بتایا کہ ہماری دادی جان کو ہزاروں کہاوتیں اور فارسی و اُردو کے ہزاروں اشعار یاد تھے، جنھیں وہ بامحل صَرف کیا کرتی تھیں۔ جب ہم سب بہن بھائی دسترخوان پر بیٹھتے تھے تو وہ ہمارے ساتھ آ کر بیٹھ جاتیں اور کھانے کے آداب بتایا کرتی تھیں اور جب ہم میں سے کوئی غلط لفظ بول اٹھتا تھا تو وہ منھ پر تھپڑ مار دیا کرتی تھیں۔

☆☆☆

ایک دفعہ تو مرزا نے کمال کر دیا، یعنی مشاعرے میں اس شان سے پڑھنے تشریف لائے کہ آگے آگے ہارمونیم لیے خود ہیں اور پیچھے پیچھے کرائے کا طبلچی بھی موجود ہے۔ اِدھر مرزا نے ہارمونیم کے ساتھ غزل چھیڑی، اُدھر طبلے پر تھاپ پڑنے لگی، لیکن ابھی سامعین کی بدمذاقی اس حد تک نہیں پہنچی تھی کہ ہارمونیم اور طبلے کو گوارا کر لیتے، اس لیے سامعین نے اُن پر انڈوں کی بارش کر دی۔ بعض اوقات مرزا اس زور و شور سے اپنا کلام پڑھنا شروع کرتے تھے کہ سامعین اپنی اپنی جگہوں سے سِرک جاتے تھے۔ بعض شعرا تو مرزا کے پاس بیٹھنے سے ڈرتے تھے کہ خدا جانے کیا آفت آ جائے۔ ایک مرتبہ مرزا مشاعرے میں غزل سرا تھے کہ یکا یک سامعین نے دیکھا کہ اُن کا منھ اور اُس کے ساتھ ساتھ ہاتھ بھی چل رہے ہیں اور ابرو پر بھی بَل پڑ رہے ہیں، لیکن آواز نہیں نکلتی۔ بات یہ تھی کہ مرزا کے دانت مصنوعی تھے، جوشِ سخن میں وہ منھ سے نکل کے باہر گر پڑے اور انھیں خبر تک نہ ہوئی۔ سامعین نے یہ دیکھ کر شور مچانا شروع کر دیا اور مرزا پر جوتے پھینکنے شروع کر دیے، منتظمین نے بڑی مشکل سے مرزا کو بچایا۔ مرزا اکثر رو رو کے بھی اپنا کلام سُناتے تھے۔ اُن کا کلام تو واجبی ہوتا تھا، لیکن وہ عام طور پر اپنے اس حربے کی بدولت محفلِ مشاعرہ کو اپنی جانب متوجہ کر لیا کرتے تھے۔ وہ کلام سناتے ہوئے روتے تھے اور سامعین قہقہے مارتے تھے۔ شعر کی داد کوئی بھی نہیں دیتا تھا، البتہ کبھی کبھار اُن کے رونے کا انداز کچھ ایسا ہوتا تھا کہ سامعین بے اختیار داد دینے پر مجبور ہو جاتے تھے۔

انتقاد

یہ صفحات دراصل کتابوں کے اجمالی تعارف، کتاب لکھنے والوں کی تحسین وتنقید اور کتاب دوستوں کی واقفیت کے لیے مختص ہیں۔ ان چند صفحات میں تفصیل کی گنجایش بھی نہیں ہوتی۔ تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں آنا ضروری ہیں۔ تبصرے کے لیے موصول ہونے والی کتابوں کی کثیر تعداد کی وجہ سے اشاعتی اداروں سے درخواست ہے کہ براہِ کرم تبصرے کے لیے چھوٹی کتابیں اور کتابچے ارسال نہ فرمائیں۔ مدیر منتظم

میرے شہر والے

مصنف : عبدالشکور پٹھان

مبصر : عمران سجاد

پیشِ نظر کتاب ''میرے شہر والے'' میں عبدالشکور پٹھان نے ۴۰ برس پہلے کی یادداشتوں کو بہت محنت، سلیقے اور خوب صورتی سے جمع کر دیا ہے۔ ان کی اس جگرکاوی کی داد دینی پڑتی ہے۔ ان کی کتاب پڑھتے ہوئے ایک شان دار ماضی نگاہوں کے سامنے گھوم جاتا ہے:

آنکھوں میں ہیں یادِ ایں و آں کے آنسو
قطرے طوفاں کی لکھ رہے ہیں تاریخ

یہ یادداشتیں جن پیارے لوگوں سے متعلق ہیں، وہ سب کراچی کی پہچان تھے۔ عبدالشکور پٹھان ۴۰ برس سے پردیس میں مقیم ہیں۔ ایک دن انٹرنیٹ پر ان کی نگاہ ایک ایسی تصویر پر پڑی، جو انھیں ماضی کی دنیا میں لے گئی۔ ان کی آنکھوں میں یادوں کا دھواں سلگنے لگا۔ ان کے بچپن، لڑکپن اور نوجوانی کے دن ان کے دل کو کھرچنے لگے۔ انھیں پاکستان میں اپنا گھر اور خاندان شدت سے یاد آنے لگا۔ ان کے ذہن کے نہاں خانے میں یادوں کا ہجوم گزرنے لگا، جس میں ان کی ماں کے ہاتھ کے بنے پراٹھوں کی خوشبو اور گھر کا چین وسکون اور بے فکری وفراغت شامل تھی:

نہ اجنبی ہے کوئی اور نہ آشنا کوئی
اکیلے پن کی بھی ہوتی ہے انتہا کوئی

تبصرہ نگار (COMMENTATORS) عمر قریشی و جمشید مارکر، ریڈیو، اتوار کی صبحیں، حامد میاں، منّی باجی، مولانا احتشام الحق تھانوی کا درسِ قرآن، علامہ رشید ترابی کی شامِ غریباں کی مجلس، جنگ اخبار، ابراہیم جلیس، محلّے کی آنہ لائبریری سے لی گئی ابن صفی کی کتابیں، شہر میں طلبا کی سرگرمیاں، علی مختار رضوی، برنس روڈ کے چٹ پٹے و مزے دار کھانے، الحاج بندو خاں کے لذیذ کباب، حاجی گھسیٹے خاں کی ذائقے دار حلیم، چودھری فرزند علی کی ٹھنڈی و مزے دار قلفی، کراچی کے شاعر، ادیب، فن کار، کھلاڑی، سماجی، مذہبی و سیاسی شخصیات، شہر کی تاریخی عمارتیں، شہر کے پرانے واقعات، بشیر ساربان کا قصہ، شہزادی ثروت کی یادگار شادی، شہر کے پرانے اخبارات ورسائل اور کئی گم گشتہ واقعات کی یادیں ان کے دل کو بُری طرح تڑپانے لگیں:

گزشتہ عمر سے منسوب اک شناسائی
پسِ ہجوم کھڑی فرصتوں کو روتی ہے

پھر انھوں نے ان یادوں کو محفوظ کرنے کا فیصلہ کرلیا اور ایک یادگار کتاب لکھی، جس میں یادِ ماضی کے یہ انمول نقوش ہمیشہ کے لیے تحریری شکل میں محفوظ کر دیے۔ اس کتاب میں سید ہاشم رضا، سید آلِ رضا، ابوطالب نقوی، جون ایلیا، رئیس امروہوی، سید ناصر جہاں، سرجن ادیب رضوی، آغا حسن عابدی، بابائے اردو مولوی عبدالحق،

بابائے ریڈیو زیڈ۔اے بخاری، بابا ذہین شاہ تاجی ، ابنِ انشا، وحیدظفر قاسمی، ماہرالقادری، خواجہ معین الدین، ملاواحدی، بہزادلکھنوی، سیدمحمد جعفری، معین اختر محمودعلی، قاضی واجد، سبحانی بایونس، ملک انوکھا ، مہدی حسن، احمد رشدی، قریش پور، عبیداللہ بیگ، افتخارعارف ، ضیامحی الدین ، ایم کلیم، ابن صفی اور حبیب ولی محمد جیسے گہرہائے گراں مایہ شامل ہیں۔

حیرت کی بات یہ ہے کہ مصنف کوئی کہنہ مشق قلم کار نہیں ہیں اور یہ کتاب ان کی پہلی کاوش ہے، لیکن اس کے باوجود ان کا اندازِ بیاں بے حد دل نشیں، سادہ اور منفرد ہے، ایسا لگتا ہے جیسے وہ پرانے لکھنے والے ہیں، حال آنکہ انھوں نے خود کتاب میں اس حقیقت کو واضح کر دیا ہے: ''مجھے لکھنے کا کوئی تجربہ نہیں تھا، زبان و بیان بہت کم زور تھے، الفاظ کے معاملے میں تہی دست تھا، تعلیم واجبی اور مطالعہ محدود تھا، مضامین جس نوعیت کے تھے، اس کے لیے باقاعدہ تحقیق کی ضرورت تھی اور عرب کے صحراؤں میں، میں کراچی کے بارے میں تحقیقی مواد کہاں سے لاتا۔ جو کچھ لکھتا تھا، وہ میرے شہر والوں کے بارے میں میرے اپنے محسوسات و جذبات تھے، میں نے انھیں جیسا دیکھا اور جس طرح سمجھا، من و عن بیان کر دیا۔'' مصنف کی یہ عاجزی و انکساری تعریف کی مستحق ہے، لیکن بات یہ ہے کہ انھوں نے شہر کراچی کا قصیدہ اور اس شہرِ ناپُرساں کا نوحہ بہت مؤثر انداز سے رقم کیا ہے، جس کے لیے وہ قابلِ تحسین ٹھیرتے ہیں۔

حقیقت تو یہ ہے کہ کسی بھی شہر کے بارے میں ایک اچھی کتاب لکھنے کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ لکھنے والا متعلقہ شہر کے متعلق وہ باتیں بھی جانتا ہو، جو دوسرے لوگ نہیں جانتے اور عبدالشکور پٹھان نے ایسی باتیں لکھی ہیں۔ انھوں نے کراچی کی ایک مختصر، مگر اہم تاریخ مرتب کر دی ہے، جس سے عام قاری کی معلومات میں اضافہ ہوگا، خاص طور پر تاریخ کے طلبا اس سے بہت فائدہ اٹھائیں گے، البتہ اشعار میں کہیں کہیں اغلاط ہیں، کاش ان کی پروف خوانی کر لی جاتی، تاہم ان اغلاط سے قطع نظر عبدالشکور پٹھان نے کراچی کے ماضی کو بہت خوب صورت، جامع اور دل نشیں و دلچسپ انداز سے بیان کیا ہے، قاری جب ایک بار کتاب پڑھنا شروع کرے گا تو یقیناً اُسے ختم کر کے ہی چھوڑے گا۔ انھوں نے واقعی ماضی کی یادیں تازہ کر دی ہیں۔

ماضی میں کراچی پر لکھنے والوں نے بہت کچھ لکھا ہے، مثلاً عثمان دموہی، ہوت مل ناؤچند اور رچرڈ برٹن وغیرہ۔ ان کی کتابیں پڑھ کر خاصی معلومات حاصل ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ اجمل کمال بھی اپنے معروف جریدے ''آج'' میں منتخب نگارشات کو ''کراچی کی کہانی'' کے نام سے دو ضخیم جلدوں میں شائع کر چکے ہیں۔

عبدالشکور پٹھان کی اس کتاب کو پڑھ کر نئی نسل کو اندازہ ہوگا کہ کراچی ماضی میں کتنا حسین و خوب صورت شہر تھا اور اس وقت کا نظامِ زندگی کتنا مربوط و منظم تھا اور لوگ کتنے سچے، مخلص، محنتی، وطن پرست اور ایمان دار تھے۔ غرض یہ کتاب واقعی بار بار پڑھنے کے قابل ہے۔ اس کتاب کی ایک خاص بات یہ ہے کہ اس میں ایسی یادگار تصویریں بھی شامل کی گئی ہیں، جنھیں دیکھ کر ماضی کے ناقابلِ فراموش لمحات اور زندہ دل لوگ یاد آ جاتے ہیں:

وہ لوگ میرے بہت پیار کرنے والے تھے
گزر گئے جو موسم گزرنے والے تھے

صفحات : ۲۵۶ قیمت : ۵۰۰ روپے

ناشر : زاہد علی خان (ZAK) بکس، ۳ اینڈ ۴، مدینہ اپارٹمنٹ، پلاٹ نمبر ۱۳۔بی، بلاک ۲۔بی، کمرشل ایریا، ناظم آباد نمبر ۲، کراچی : ۰۳۰۰۔۸۲۲۴۶۴۵